



~~Paed. 272^m~~ 8°

Olympius

Paed. Th.

4218

« Ω ἄνθρωποι, ποῖ φέρεσθε, οἵτινες χρημάτων μὲν κτήσεως περὶ πᾶσαν
» ποιῆσθε σπουδὴν, τῶν δ' υἱέων, οἷς ταῦτα καταλείψετε, μικρὰ φροντί-
» ζετε ; »

(Πλούταρχ. περὶ παιδ. ἀγωγῆς παραγρ. ζ'. ἐκδ. Βυττιμβ.)

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΝ

ΠΕΡΙ

ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΥΠΟ ΤΟΥ ΙΑΤΡΟΥ

ΙΩΑΝΝΟΥ ΟΛΥΜΠΙΟΥ,

ΤΑΚΤΙΚΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΟΥ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΑΣ ΕΙΣ ΤΟ ΠΑΝΕΠΙ-
ΣΤΗΜΙΟΝ ΘΕΩΝΟΣ, ΙΑΤΡΟΥ ΤΑΓΜΑΤΟΣ Κ.Τ.Λ.



ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ,

ΕΚ ΤΗΣ ΤΥΠΟΓΡΑΦΙΑΣ Κ. ΡΑΔΛΗ.

1837.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

1937

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΤΕΡΩΣΗ

ΕΤΕΡΩΣΗ ΕΤΕΡΩΣΗ

ΕΤΕΡΩΣΗ ΕΤΕΡΩΣΗ

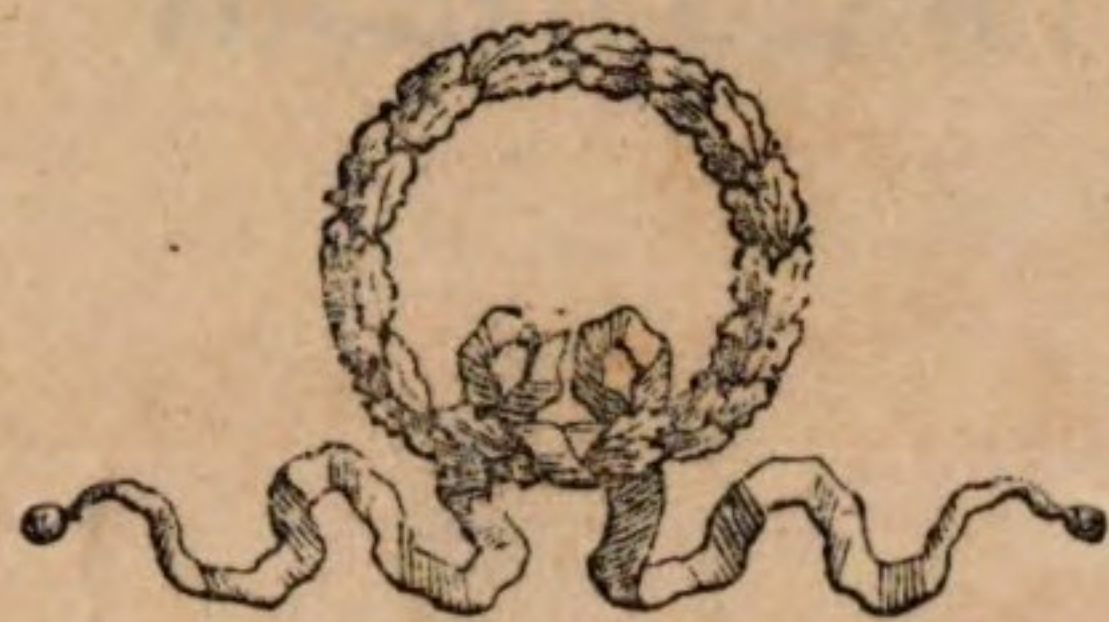
ΕΤΕΡΩΣΗ ΕΤΕΡΩΣΗ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΤΕΡΩΣΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΤΕΡΩΣΗ

1937



ΑΓΑΘΗ ΤΥΧΗ

ΤΗ

ΒΑΣΙΛΙΣΣΗ
ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ
ΑΜΑΛΙΑ

ΒΑΣΙΛΕΥΣ



ΕΙΣ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΗΝ
ΓΕΝΝΗΘΕΝΤΕΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑΣ ΑΠΟΔΕΙΧΝΑΙ ΤΟΥΤΗ
ΤΗΝ ΑΝ ΕΙΣ ΤΟ ΓΕΝΟΣ ΤΩΝ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑΣ
ΟΡΘΟΙΣ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΕΝ ΤΩ ΚΑΘΟΛΩ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑΣ ΕΙΣ ΤΗΝ ΕΝΕΜΟΝΙΟΦΟΡΙΑΝ
ΠΙΣΤΙΝ ΕΙΣ ΤΗΝ ΕΝΕΜΟΝΙΟΦΟΡΙΑΝ
ΕΙΣ ΤΗΝ ΕΝΕΜΟΝΙΟΦΟΡΙΑΝ
ΕΙΣ ΤΗΝ ΕΝΕΜΟΝΙΟΦΟΡΙΑΝ
ΕΙΣ ΤΗΝ ΕΝΕΜΟΝΙΟΦΟΡΙΑΝ
ΕΙΣ ΤΗΝ ΕΝΕΜΟΝΙΟΦΟΡΙΑΝ
ΕΙΣ ΤΗΝ ΕΝΕΜΟΝΙΟΦΟΡΙΑΝ

Ο ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑΣ

ΕΙΣ ΤΗΝ ΕΝΕΜΟΝΙΟΦΟΡΙΑΝ

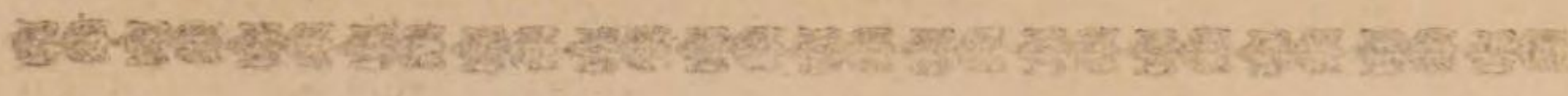
ΒΑΣΙΛΙΣΣΑ!

Εἰς ΣΕ τὴν πρώτην ἀνασσαν τῆς ἀναγεννωμένης Ἑλλάδος ἀφιερώνει ταύτην τὴν νῦν εἰς τὸ γένος τῶν Ἑλλήνων περὶ ὀρθῆς τῶν νεογνῶν ἀνατροφῆς πρῶτον ἀναφαινομένην βίβλον, μὲ χρηστὴν ἐλπίδα, ὅτι διὰ τῆς Βασιλικῆς ΣΟΥ προστασίας θέλει χρησιμεύσει ὡς κρηπὶς ἐλευθερίου παιδῶν ἀγωγῆς, ἐξόχως εἰς τὰς τοῦ κράτους ΣΟΥ μελλούσας μητέρας, ἄνθος τῶν χρηστῶν τῆς Ἑλλάδος ἐλπίδων.

Ὁ Τῆς Μεγαλειότητός ΣΟΥ

πιστὸς ὑπὴκοος

ΙΩΑΝΝΗΣ ΟΛΥΜΠΙΟΣ.



ΒΑΣΙΛΕΥΣ
ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Εἰς τὴν ἐκκλησίαν τοῦ Θεοῦ

ἡμεῖς οἱ ἁγιοὶ καὶ ἁγίαι

τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς ἐκκλησίας

τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς ἐκκλησίας

τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς ἐκκλησίας

τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς ἐκκλησίας

τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς ἐκκλησίας

τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς ἐκκλησίας

τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς ἐκκλησίας

τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς ἐκκλησίας

τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς ἐκκλησίας

τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς ἐκκλησίας

τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς ἐκκλησίας

τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς ἐκκλησίας

τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς ἐκκλησίας

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.

Η ΠΑΙΔΙΚΗ, ἡ νεαρά, ἡ ἀνδρική καὶ ἡ γεροντική ἡλικία εἶναι ὁ δρόμος, τὸν ὁποῖον πρέπει νὰ διατρέξῃ ὁ ἄνθρωπος εἰς τὴν πρόσκαιρον ταύτην ζωὴν. Ἡ γεροντική ἡλικία σημαίνει τὸ ἐγγίζον τέλος τοῦ θνητογενοῦς ἀνθρώπου. Ἀλλὰ τὸ ἀναπόφευκτον τοῦτο τέλος του συμβαίνει κατὰ δυστυχίαν περισσότερο εἰς τὴν παιδικὴν παρά εἰς ἄλλην του ἡλικίαν· διότι εἰς ταύτην, πρᾶγμα λυπηρὸν μὲν, ἀλλ' ἀληθές, ἀποθνήσκει τὸ ἥμισυ σχεδὸν τοῦ ἀνθρωπίνου γένους, ὡς φαίνεται ἀπὸ τὰς ἀκριβεῖς περὶ τούτου παρατηρήσεις. Ἐπειδὴ, κατὰ ταύτας ἀπὸ τοὺς ἑκατὸν γεννηθέντας ἀνθρώπους ἀποθνήσκουσι·

50 πρὸ τοῦ 10 ἔτους.

20 μεταξὺ τοῦ 10 καὶ 20 ἔτους.

10 μεταξὺ τοῦ 20 καὶ 30.

6 μεταξὺ τοῦ 30 καὶ 40.

5 μεταξὺ 40 καὶ 50.

3 μεταξὺ τοῦ 50 καὶ 60.

Πολλοὶ ἔκριναν, ὅτι ὁ πολὺς οὗτος θάνατος τοῦ ἀνθρώπου εἰς τὴν παιδικὴν ἡλικίαν πηγάζει ἀπὸ μόνην τὴν ἀπαλὴν καὶ, νὰ εἶπω οὕτως, ἄπηκτον ἀκόμη κατασκευὴν τοῦ σώματός του·

διότι μὴ δυνάμενος οὗτος ν' ἀνθέξῃ τόσον εἰς τὰς ἐπιβλαβεῖς προσβολὰς τῶν περιστοιχούντων αὐτὸν στοιχείων, ὅσον ἀντέχῃ, ἀφ' οὗ αὐξήσῃ, καταπονεῖται καὶ ἀποθνήσκει εὐκολώτερα. Δὲν συμβαίνει δὲ τοῦτο εἰς μόνον τὸν ἄνθρωπον, ἀλλὰ καὶ εἰς αὐτὰ τὰ φυτὰ, τῶν ὁποίων πολλὰ ἄνθη καὶ πολλοὶ καρποὶ πίπτουσι καταγῆς, πρὶν ἔτι ὠριμάσωσιν· ἐξετάζων ὁμῶς ἀκριθέστερά τις, παρὰ τὴν αἰτίαν ταύτην, ἀληθεύουσαν ἐν μέρει, εὕρισκει καὶ τὰς ἐξῆς δύο, ἀπὸ τὰς ὁποίας πηγάζει ὁ πολὺς οὗτος θάνατος τῶν παιδίων.

Καὶ πρώτη μὲν εἶναι τῶν γονέων ἡ παντελὴς ἐξασθένησις καὶ ἀτονία. Διότι πῶς δύνανται νὰ εὐεκτήσωσι καὶ ἀκολουθῶς νὰ ζήσωσι τὰ τέκνα ἐκείνων, ὅσοι ἀφ' οὗ πρῶτον ἐκνευρίσωσι μὲ τὴν ὁλότητα τὴν ψυχὴν καὶ τὸ σῶμά των εἰς πάσης λογῆς ἀσέλγειαν καὶ τρυφὴν, συνέρχονται εἰς γάμον καὶ τεκνογονοῦσιν; Ἢ πῶς εἶναι δυνατόν νὰ εἶναι ὑγιερά καὶ νὰ μὴν ἀποθάνωσι τὰ περισσότερα τῶν παιδίων, ὅσα ἢ γεννῶνται ἀπὸ γονεῖς, τῶν ὁποίων ἡ ψυχὴ καὶ τὸ σῶμα ἀπέκαμον ἤδη ἀπὸ τὰς βασάνους τῆς ἀρθρίτιδος, τῶν χοιράδων, τῶν Γαλλικῶν παθῶν, τῆς φθίσεως κ.τ.λ. ἢ ἔχουσι γεννήτορας, οἱ ὁποῖοι ἀφανίσαντες κατὰ κράτος μὲ τὴν ἀπερίσκεπτον μελέτην των τὴν εὐεκτοῦσαν ψυχὴν καὶ τὸ εὖρωστον σῶμα των, κατεστάρθισαν σκελετά; Ἢ πῶς γίνεται νὰ εὖρωμεν τέκνα ὑγιερά εἰς ἐκείνην τὴν πολιτείαν, ὅπου ἡ κυβέρνησις, σηκόνουσα ἀπὸ τὰς πόλεις καὶ χώρας τοὺς ἀχμαίους καὶ ὑγιεστάτους ἄνδρας, καὶ φυλάττουσα τούτους μακρὰν ἀπὸ τὴν γῆν τῆς γεννήσεώς των

εἰς πολυχρόνιον στρατιωτικὴν ὑπηρεσίαν, ἀφίνει σχεδὸν ἐκεί-
νους μόνους νὰ γεννοβολῶσιν, ὅσοι εἶναι τῆς μερίδος τῶν ἀνω-
ρῆθέντων ἀνθρώπων.

Δευτέρα δὲ πηγὴ τοῦ θανάτου εἶναι τῶν παιδίων ἡ ἐπι-
σφαλῆς καὶ ἀνάποδος ἀνατροφή. Διότι πῶς εἶναι δυνατόν νὰ
διατηρηθῇ ὑγεία καὶ ζωὴ εἰς ἐκεῖνα τὰ παιδία, τῶν ὁποίων
οἱ γονεῖς καὶ οἰκεῖοι ἀπὸ ἄγνοιαν, καὶ τὸ πλεόν ἀπὸ τυφλὸν
φίλτρον, δίδουσι τὰς μεγαλειτέρας ἀφορμὰς εἰς τῆς ὑγείας
τῶν τὴν καταστροφὴν ἤγουν τὰ βυζάνουσι χωρὶς τάξιν καὶ
χωρὶς ἐξέτασιν μὲ ὁποῖονδήποτε γάλα, τὸ ὁποῖον εἶναι ἤδη
παντοιοτρόπως διεφθαρμένον καὶ φαρμακευμένον ἀπὸ διάφορα
σωματικὰ ἢ ψυχικὰ πάθη τῆς μητρὸς ἢ τῆς τροφοῦ· τὰ τα-
ταγίζουσι ταυτοχρόνως καὶ ἐφεξῆς ὅ,τι τῶν ἔλθῃ εἰς τὴν κε-
φαλὴν, καὶ τὰ ποτίζουσι ποτὰ μεθυστικὰ καὶ ναρκωτικὰ, ὡς
οἶνον, θηριακὴν κ.τ.λ. τὰ τειλίσσουσιν, ἢ, νὰ νὰ εἶπω κάλ-
λιον, τὰ δεσμεύουσι μὲ τὰ σπάργανα, καὶ οὕτω τὰ φυλάττου-
σιν ὅλην τὴν ἡμέραν ἀποχωσμένα εἰς τὰ περιττώματά των,
ὡς τοὺς καταδικασμένους εἰς τὸ κάτεργον· δὲν τὰ λούωσι πο-
τέ των καὶ τὰ φυλάττουσιν αἰωνίως εἰς ἀέρα διεφθαρμένον
καὶ βλαβερόν; Πῶς εἶναι δυνατόν νὰ εἶναι ὑγιερὰ καὶ νὰ μὴ
κινδυνεύωσι τὰ παιδία, ὅσα εἶναι πενήτων γονέων, καὶ πα-
ραδίδονται τρυφερὰ καὶ πολὺ ἀνήλικα εἰς χεῖρας ἀπαιδεύτων
τεχνητῶν καὶ ἄλλων ἀμαθῶν, ἀγάμων (*) καὶ ἀσπλάγχων

(*) Καλόγηρος δέρων ἀσπλάγχως ὀκταετὲς παιδίον, παραδομένον εἰς

ἀνθρώπων, ἀπὸ τοὺς ὁποίους μαστίζονται ὀλημερινῶς, καὶ χωρὶς πόνον ψυχῆς; Πῶς δὲ τέλος δυνάμεθα νὰ ἐλπίσωμεν, ὅτι δὲν θὰ κινδυνεύσῃ τὰ παιδία ἐκεῖνα, ὅσα, ἢ ἀπωροφανισμένα, ἢ καρπὸς τῆς ἀσελγείας κακοηθεστάτων ἀνθρώπων, ἀποθέτονται εἰς τὰς πύλας τῶν ὀρφανοτροφείων, τὰ ὅποια λέγονται μὲν φιλάνθρωπικὰ καταστήματα, πολλάκις ὅμως εἶναι καὶ ἀπὸ τῶν Λακεδαιμονίων τὰς ἀποθέτας πολὺ ἀπανθρώποτερα;

Ἐκ τούτων βλέπει καθεὶς, ὅτι εἰς καμμίαν ἄλλην ἡλικίαν δὲν παθαίνει ὁ ἄνθρωπος τόσα κακὰ, ὅσα εἰς τὴν παιδικήν. Ὅθεν, πρὸς ἀποφυγὴν τοῦ μεγαλειτέρου μέρους τῶν δεινοπαθειῶν τοῦ εἰς τὴν ἡλικίαν ταύτην, καὶ διὰ τὴν παντελεῖ ἔλκει καλῆς εἰς τοῦτο ὁδηγίας, ἐκδίδεται τὸ ἐγχειρίδιον τοῦτο χάριν τῶν Ἑλλήνων, ὅσοι ἐπιθυμοῦσι νὰ δώσωσιν εἰς τὰ τέκνα των ὑγιερὰν ἀνατροφὴν, ὡς πρῶτον ὀχυρὸν θεμέλιον εἰς τὸ ν' ἀναδειχθῶσιν ἐφεξῆς ταῦτα ἄνθρωποι ἄξιοι νὰ κληρονομήσωσι τὸ ὄνομα, τὴν περιουσίαν, τὴν δόξαν καὶ τὴν ἀρετὴν τῶν γονέων των, καὶ πολῖται τῆς Ἑλλάδος ἐπιτήδειοι νὰ τὴν δοξάσωσι καὶ νὰ τὴν καταστήσωσιν εὐδαίμονα. Χάριν τῶν Ἑλλήνων, λέγω, ὅσοι δὲν γνωρίζουσι, καὶ, ἐπομένως, δὲν δύνανται νὰ

χεῖρας του, εἶπε πρὸς πατέρα λαϊκὸν λυπούμενον εἰς τὸ οἰκτρὸν θέαμα τοῦ ἀλυπῆτος τούτου δαρμοῦ· ὁ μὴ δαρεῖς οὐ παιδεύεται. Τοῦτο μόνον τὸ γνωμικόν, κατὰ δυστυχίαν τοῦ δαιρομένου παιδίου, εἶχε μάθει, φαίνεται, ὁ ξυλαπόστολος κολόγηρος ἀπὸ τὸν Χρυσολωρᾶν.

ὠφεληθῶσιν εἰς τοῦτο ἀπὸ τῶν σοφῶν ἐθνῶν τὰ περὶ σωμα-
τικῆς ἀνατροφῆς τῶν παιδίων συγγράμματα, ἀπὸ τὰ ὅποια
γέμει ὁ φωτισμένος κόσμος, ἐν ᾧ ἡ Ἑλλάς δὲν ἔχει οὐδὲ ἐν
ἀκόμῃ.

Μετάφρασίς τινος τῶν τοιούτων βιβλίων θὰ ᾔτον ἴσως, ἐμ-
πορεῖ νὰ εἴπῃ τις, ὠφελιμωτέρα, ἢ συγγραφή. Ἀλλὰ πρῶτον
μὲν διὰ τὴν παντελῆ τῶν τοιούτων βιβλίων ἔλλειψιν εἰς τὴν
Ἑλλάδα εἶναι μὲν καὶ πλέον ἐπίπονος καὶ πλέον δυσκατόρ-
θωτος ἡ συγγραφή· ὅμως τὰ σοφὰ περὶ τούτου τῶν φωτισμέ-
νων ἐθνῶν συγγράμματα πραγματεύονται πρῶτον μερικῶς
τὸ πῶς εἶναι δυνατόν νὰ ἐξαλειφθῇ ἀπὸ τὸ ἔθνος των πᾶσα
κακὴ συνήθεια, εἰς τοῦτο· καὶ πᾶσα στρεβλὴ περὶ αὐτοῦ ὑπό-
ληψις. Ἀλλὰ τούτων ἡμεῖς πολλὰς δὲν ἔχομεν, καὶ ἐπο-
μένως, ἂν τὰς ἐμετάφραζα, θὰ ἐβάρυνα ἀδίκως καὶ πα-
ραλόγως τοὺς ἀναγνώστας μου. Δεύτερον δὲ τὰ σοφὰ ταῦτα
συγγράμματα ἐπαγγέλλονται τὴν τελειοποίησιν τῆς καλῆς
τῶν νηπίων ἀνατροφῆς, τῆς ὁποίας, ἂν καὶ ἐπροχώρησαν πο-
λὺ, ἔμεινεν ὅμως καὶ μέρος ἀτελείωτον, ἐν ᾧ εἰς ἡμᾶς δὲν
ἔγινεν οὔτε ἀρχὴ οὔτε πρόοδος εἰς ταύτην.

Τοῦτο λοιπὸν μ' ἐκίνησε νὰ συγγράψω τὸ ἐγχειρίδιον τοῦ-
το, ἀπανθίζων ἀπὸ τὰ καλήτερα τῶν Γερμανῶν βιβλία ὅ,τι
καλὸν ἔκρινα καὶ ὠφέλιμον εἰς τοὺς Ἕλληνας, προθυμουμέ-
νους ἤδη ν' ἀρχίσωσι νὰ δώσωσιν ὀρθὴν ἀνατροφὴν εἰς τὰ
τέκνα των. Καὶ γνωρίζω μὲν καλὰ τὴν ἀνικανότητα καὶ ἀδυ-
ναμίαν μου εἰς τὸ ἔργον τοῦτο, καὶ δὲν συστέλλομαι καθόλου

νὰ ὁμολογήσω τὴν ἀτέλειαν τοῦ πονήματος τούτου, τὸ ὁποῖον θὰ ἐφύλαττα πολὺν ἀκόμη καιρὸν ἀτύπωτον· ἀλλὰ με πειθανάγκασαν νὰ τὸ ἐκδώσω φίλοι μου καὶ φίλοι τοῦ γένους θερμοὶ, βεβαιόνοντές με, ὅτι δὲν θὰ μείνη ἀνωφελές.

Εἰς γένεσιν τοῦ ἀνθρώπου διώρισεν ὁ Θεὸς τὰς γυναῖκας· διότι αὗται συλλαμβάνουσιν, ἀναπτύσσουν τὸν συλληφθέντα ἄνθρωπον εἰς τὴν μήτραν των, τὸν γεννῶσι, τὸν γαλακτοτροφοῦσι, καὶ κοντολογίς δίδουσιν εἰς αὐτὸν τὴν πρώτην ἀνατροφὴν εἰς τὴν παιδικὴν τοῦ ἡλικίαν. Ἀλλ' ἡ παιδικὴ τοῦ ἀνθρώπου ἡλικία ἔχει πέντε στάδια· καὶ τούτων πρῶτον μὲν εἶναι ἡ δεκάμηνος (*) εἰς τὴν μήτραν τῆς μητρός του διαμονή· δεύτερον δὲ ὁ καιρὸς τῆς γεννήσεώς του· τρίτον δὲ ἀπὸ τὴν γέννησίν του ἕως τὴν πρώτην ὀδοντοφυΐαν· τέταρτον δὲ ἀπὸ ταύτην ἕως τὴν δευτέραν ὀδοντοφυΐαν· καὶ τὸ πέμπτον ἕως τὴν ἐφηβείαν του.

Τὴν καλὴν καὶ ὑγιερὰν λοιπὸν ἀνάπτυξιν καὶ ἀνατροφὴν τοῦ σώματός του, εἰς μόνας τὰς πρώτας τέσσαρας περιόδους τῆς ἡλικίας του ταύτης πραγματεύεται τὸ ἐγχειρίδιον τοῦτο. Διαιρεῖται δὲ αὐτὸ εἰς τρία μέρη, καὶ ἐκ τούτων τὸ μὲν πρῶτον διαλαμβάνει περὶ τῆς κυοφορίας καὶ τῆς ἀπαιτουμένης διαίτης τῆς ἐγκύου πρὸς καλὴν καὶ ἀνεπηρέαστον ἀνάπτυξιν τοῦ ἐμβρύου· τὸ δεύτερον δὲ περὶ τῆς γέννας καὶ τῶν ἀναγκαίων κανόνων πρὸς γένναν καλὴν καὶ πρὸς ἀποφυγὴν πάσης

(*) Ἰδὲ σελ. 5.

ἀνωμαλίας εἰς ταύτην, βλαβεράς καὶ εἰς τὴν γεννώσαν καὶ εἰς
τὸ γεννώμενον· καὶ τὸ τρίτον περὶ τῶν κανόνων, ὅσους πρέπει
νὰ φυλάττῃ ἡ γεννήσασα πρὸς καλὴν θρέψιν καὶ ὑγιερὰν ἀνά-
πτυξιν τοῦ γεννηθέντος τέκνου της, ἕως τὸ ἑβδομὸν ἔτος του.
Ἐπροστέθη δὲ εἰς ταῦτα καὶ τέταρτον μέρος, τὸ ὁποῖον πραγ-
ματεύεται περὶ μερικῶν ἀρρώστιων τῆς παιδικῆς ἡλικίας,
καὶ περὶ προφυλάξεών τινων.

ΠΙΝΑΞ
ΤΩΝ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ.

Κυοφορία. σελ. 1 ἕως 30

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΠΡΩΤΟΝ.

Σύλληψις. σελ. 1 ἕως 7.

Γνωρίσματα τῆς συλλήψεως ἀβέβαια — βέβαια — γνωρίσματα συλλήψεως διδύμων — ἐμβρύου ἀρσενικοῦ ἢ θηλυκοῦ — δεκάμηνος διαμονὴ τοῦ ἐμβρύου εἰς τὴν μήτραν — εὗρεσις τῆς ἡμέρας, καθ' ἣν μέλλει νὰ γεννηθῇ τοῦτο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΔΕΥΤΕΡΟΝ.

Δίαιτα τῆς ἐγκύου. σελ. 7 ἕως 27.

Α. ΣΩΜΑΤΙΚΗ. σελ. 7 ἕως 22.

Τροφή — κίνησις τοῦ σώματος — ἀπόλαυσις τοῦ ὕπνου — τοῦ καθαροῦ αἵρος — καθαριότης τοῦ σώματος (λουτρά), τοῦ κοιτῶνος, καὶ τῆς ἐνδυμασίας — σκεπὸς καὶ κατασκευὴ τῆς ἐνδυμασίας.

Β'. ΨΥΧΙΚΗ. σελ. 23 ἕως 27.

Βλάβη τῆς ἐγκύου ἀπὸ ψυχικὰ πάθη, ὡς θυμὸν, τρόμον, μῖσος, φθόνον, ζη-

λοτυπίαν — αποφυγή τούτων — άτοπος φόβος κινδύνου εἰς τήν γένναν — γαλαία πρόληψις τῆς ἐγκύου, ὅτι τὸ μέλλον νὰ γεννηθῇ θὰ φέρῃ ἐπάνω του ὅ,τι ἀποτρόπαιον εἶδεν ἢ ἐφαντάσθη αὕτη — ἀλλόκοτοι ὀρέξεις τῆς ἐγκύου, καὶ ἄλογος φόβος αὐτῆς, ὅτι θὰ βλαφθῇ τὸ ἔμβρυον, ἂν δὲν τὰς εὐχαριστήσῃ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΤΡΙΤΟΝ.

Ἀρωμαλῖαι εἰς τὸ διάστημα τῆς κυοφορίας, καὶ ἐτοιμασία τῆς ἐγκύου διὰ τὴν γένναν. σελ. 27 ἕως 33.

Ἀνώμαλος οὖρησις — ἀποπάτησις — ἔμετος — κρυολόγημα — κίρσοι εἰς τὰ κάτω μέρη τοῦ σώματος — προετοιμασία τῶν γεννητικῶν μορίων — τῶν θυζίων.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ.

Γέννα καὶ λεχωνεῖα. σελ. 34 ἕως 62.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΤΕΤΑΡΤΟΝ.

Γέννα. σελ. 34 ἕως 38.

Γνωρίσματα τῆς ἐγγιζούσης γέννας — πρῶτον, δεύτερον καὶ τρίτον αὐτῆς στάδιον.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΠΕΜΠΤΟΝ.

Διατάξεις ἀναγκαῖαι εἰς τὸν καιρὸν τῆς γέννας σελ. 39 ἕως 46.

Χρειώδη πράγματα εἰς τὴν γένναν — μαμμικὴ κλίνη — προσοχὴ τῆς μαμμῆς ἢ τοῦ ἱατροῦ καὶ προφύλαξις πρὸς ἀποφυγὴν πάσης βλάβης τῆς γεν-

νώσης καὶ τοῦ γεννωμένου εἰς τὴν ἐξοδὸν τοῦ — προφύλαξις ἀπὸ τὸ κρυολογημα εἰς καιρὸν τῆς γέννας — δέσις καὶ ἀπόκοψις τοῦ ὀμφαλοῦ τοῦ νεογνοῦ — ἐκβολὴ τοῦ ὑστέρου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΕΚΤΟΝ.

Λεχωνεΐα σελ. 46 ἕως 62.

Λόχια — ἑκκρισις τοῦ γάλακτος — ἀδράνεια τῆς φούσκας καὶ τῆς κάτω κοιλίας — ὕπνος καὶ ἡσυχία τῆς λεχούσης εὐθὺς μετὰ τὴν γένναν — προφύλαξις ἀπὸ τὴν ψύχραν καὶ ζέστην — καθαριότης τῆς λεχούσης — οὐρησις καὶ ἀποπάτησις εἰς τὰς πρώτας ἡμέρας μετὰ τὴν γένναν — ψυχικὴ ἡσυχία — θήλασις τοῦ νεογνοῦ — διαίτα τῆς μὴ δυναμένης νὰ βυζάξῃ τὸ νεογέννητον — ἀφροδίσια.

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟΝ.

Σωματικὴ ἀνατροφή τοῦ γεννηθέντος ἕως τὸ ἑβδομον ἔτος τῆς ἡλικίας του. σελ. 63 ἕως 132.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΕΒΔΟΜΟΝ.

Τροφὴ τοῦ νηπίου σελ. 63. ἕως 74.

Ἀνάγκη νὰ βυζάνεται τὸ παιδίον ἀπὸ τὴν ἰδίαν του μητέρα — βλάβη ἀπὸ τὸ συχνὸν καὶ ἄτακτον βύζαγμα — ποσὸν τῆς τροφῆς τοῦ βυζανομένου — θέσις αὐτοῦ ὅταν βυζάνεται.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΟΓΔΟΟΝ.

Τροφός σελ. 75 ἕως 85.

Ἀπαιτούμεναι αὐτῆς ἀρεταὶ σωματικαὶ — ψυχικαὶ — διαίτα ταύτης —

διάρκεια τῆς θηλάσεως τοῦ βρέφους — ἀπογαλάκτισις — τροφή μετὰ τὴν ἀπογαλάκτισίν του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΕΝΝΑΤΟΝ.

Τεχνητὴ τροφή. σελ. 86 ἕως 91.

Βλάβη καὶ ἐπιτυχία αὐτῆς — ὁποῖα πρέπει νὰ εἶναι — τρόπος καθ' ὃν πρέπει νὰ τρέφεται τὸ βρέφος μετὰ ταύτην.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΔΕΚΑΤΟΝ.

Καθαριότης. σελ. 91 ἕως 107.

Καθαριότης τοῦ σώματος, λουτρὰ — ψυχρὰ λουσίς καὶ πλύσις αὐτοῦ — καὶ κητασκευὴ τῆς ἐνδυμασίας — βλάβη τοῦ συνειθιζομένου τειλίγματος — ὠφέλεια τοῦ καθαροῦ ἀέρος εἰς τὸν κοιτῶνα τοῦ βρέφους καὶ εἰς τὸ ὑπαιθρον.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΕΝΔΕΚΑΤΟΝ.

Ὕπνος. σελ. 107 ἕως 114.

Κανόνες περὶ τοῦ ὕπνου — νανάρισμα — κοιτὶς (κούνια) — ὑπνωτικὰ ποτὰ — βλάβη ἐκ τῆς συγκοιμήσεως τοῦ παιδίου μετὰ γηραλαίους καὶ φιλασθένους ἀνθρώπους — κλίνη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΔΩΔΕΚΑΤΟΝ.

Ἀνάπτυξις τῶν αἰσθήσεων καὶ κινήσεων τοῦ σώματος τοῦ παιδίου, καὶ ἡ εἰς ταύτην ἀπαιτουμένη γύμνασις μέχρι τῆς ὀδοντοφυΐας. σελ. 115 ἕως 124.

Ἀνάπτυξις τῶν αἰσθήσεων καὶ κινήσεων τοῦ παιδίου — ὑπηρετριά του — ἀρεταὶ αὐτῆς — κίνησις τοῦ παιδίου — γύμνασις καὶ χρῆσις τῶν χειρῶν του — ὀδοντοφυΐα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΔΕΚΑΤΟΝ ΤΡΙΤΟΝ.

*Περαιτέρω θρέψις καὶ γύμνασις τοῦ παιδίου σελ.
124 ἕως 132.*

Γύμνασις τοῦ παιδίου εἰς τὸ νὰ στέκη καὶ νὰ προπατῇ — τροφή ἀπὸ τὸ δεύ-
τερον ἕως τὸ τρίτον, καὶ ἀπὸ τοῦτο ἕως τὸ ἑβδομον ἔτος του — ἀνάπτυξις
καὶ καλλιέργεια τῶν δυνάμεων τοῦ πνεύματός του — βλάβη τοῦ μὴ ἀνα-
πτυχθέντος πρεπόντως παιδίου ἐκ τῆς πρώτου γυμνάσεως εἰς τὰ γράμματα.

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟΝ.

Ἀρρώστiai τῶν παιδίων. σελ. 133 ἕως 154.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΔΕΚΑΤΟΝ ΤΡΙΤΟΝ.

Ὁξεῖαι καὶ ἐπικίνδυνοι. σελ. 133. ἕως 143.

Πυρετός — ὑμενογόνος κυνάγχη — ὑγρογόνος ἐγκεφαλίτις — σπασμοὶ καὶ
τριγμοὶ τῶν νεογεννῆτων — ἄσθμα σπασμῶδες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΔΕΚΑΤΟΝ ΠΕΜΠΤΟΝ.

Ἀρρώστiai ὅχι ἐπικίνδυνοι. σελ. 143 ἕως 154.

Ἰκτερος — ὀφθαλμία τῶν νεογνῶν — ἄφθαι — λόξιγκας καὶ ἔμετος —
διάρροιαι — σύγκαυμα.

Παράρτημα. σελ. 154 ἕως 163.

Περὶ δαριαλισμοῦ — θωρακοδέσμων τῶν μικρῶν κορασίων — περὶ φιλημά-
των τῶν παιδίων — ἀμπελοκλάδι

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ.

ΚΥΟΦΟΡΙΑ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΠΡΩΤΟΝ.

Σύλληψις.

Γνωρίσματα συλλήψεως ἀβέβαια — βέβαια — γνωρίσματα συλλήψεως διδύμων — ἐμβρύου ἀρσενικοῦ ἢ θηλυκοῦ — δεκάμηνος διαμονὴ τοῦ ἐμβρύου εἰς τὴν μήτραν — εὗρεσις τῆς ἡμέρας, καθ' ἣν μέλλει νὰ γεννηθῇ τοῦτο.

Εἰς ἀναγέννησιν καὶ διαιώνισιν τοῦ ἀνθρωπίνου γένους ἐδιώρισεν ὁ θεὸς τὴν γυναῖκα· αὕτη δὲ, καθὼς φανῶσι τὰ καταμήνιά της, εὐθὺς εἶναι μὲν ἤδη καλὴ καὶ ὥριμος εἰς τοῦτο· ἀλλ' ἀφ' οὗ ὑπανδρευθῇ, τότε πρῶτον ἀρχίζει νὰ ἐκπληρώνη τὸ μέγα καὶ ἱερὸν τοῦτο χρέος, τὸ ὁποῖον ἐπέβαλεν εἰς αὐτὴν ὁ θεός. Διὰ νὰ συνεργήσῃ ὁμῶς εἰς νέου ὄντος τὴν διάπλασιν, καὶ νὰ δώσῃ ζωὴν εἰς αὐτὸ, εἶναι χρεῖα νὰ ἔμβῃ εἰς φροντίδας μεγάλας, καὶ νὰ καταβάλλῃ κόπους πολλοὺς, καὶ νὰ κάμῃ θυσίας ὅχι ὀλίγας, φέρουσα τοῦτο καιρὸν ἀρκετὸν εἰς τὴν κοιλίαν της· εἶναι χρεῖα νὰ δοκιμάσῃ πόνους πολλοὺς κατ' ἐκείνην μάλιστα τὴν στιγμὴν, καθ' ἣν ὁ θεὸς δὲν συγχωρεῖ τὸν ἄνθρωπον νὰ ἔδῃ ἀλλέως τὸ τερπνὸν τοῦτο φῶς τῆς ζωῆς, εἰμὴ μὲ πόνους τῆς μη-

τρός του· καὶ οὕτω νὰ λάβῃ τέλος τὸ ὑπὲρ πᾶν ἄλλο γλυ-
κὺ ὄνομα *Μήτηρ*. Ὅταν ὅμως ἡ γυνὴ ἀξιωθῇ νὰ φθάσῃ
τὸν θεόθεν προωρισμένον σκοπὸν τοῦ γάμου, νὰ συλλάβῃ
δηλαδή, τότε δὲν ζῇ πλέον δι' ἑαυτὴν μόνον ἢ διὰ τὸν ἄνδρα
της, ἀλλὰ καὶ διὰ τὸ κυοφορούμενον, τὸν καρπὸν τῆς κοι-
λίας της. Ὅθεν ἔχει χρεῖαν πολλῆς προσοχῆς καὶ διαίτης·
διότι ἂν τὸ σῶμα ἡμῶν ἦτον ἀπαθὲς, καθὼς ὁ ἀδάμας ἢ
ἄλλό τι παρόμοιον, δὲν θὰ εἶχε βέβαια χρεῖαν καμμιᾶς τέ-
χνης νὰ τὸ ἐπιστατῇ (Γαλην. ὑγίειν. λόγ. α. τόμ. 6. σελ. 9.
ἐκδ. Kühn).

Διὰ νὰ φυλάξῃ δὲ τὴν ἀπαιτουμένην εἰς ὅλον τὸ διά-
στημα τοῦτο δίαιταν, ἔχει χρεῖαν νὰ μάθῃ πρῶτον καλὰ
τῆς συλλήψεως τὰ γνωρίσματα, τὰ ὅποια δὲν γνωρίζει καμ-
μία πρωτέγγυος· ἀπὸ αἴσθημα ἄγνωστον εἰς αὐτὴν ἕως τό-
τε, καὶ ἀπὸ διάθεσιν ψυχῆς παράξενον προμαντεύει μὲν τὴν
σύλληψιν μὲ χαράν· δὲν εὐχαριστεῖται ὅμως εἰς μόνην τὴν
προμάντευσιν ταύτην, ἀλλὰ θέλει πληροφορίαν ἀναντίρρητον,
τὴν ὁποίαν εἰς τὰς πρώτας ἡμέρας, ἢ εἰς τοὺς πρώτους
μῆνας κανεῖς ἀπὸ τοὺς ἰατροὺς δὲν εἶναι ἱκανὸς νὰ δώσῃ.

Τῆς συλλήψεως συμπτώματα χαρακτηριστικὰ εἶναι, ἐὰν
ἡ πρωτέγγυος, χωρὶς νὰ ᾔῃ ἀσθενὴς, ἀρχίσῃ ν' ἀνακατώ-
νεται καὶ νὰ ἐμῇ, νὰ αἰσθάνεται εἰς τὸ σῶμά της κόπον
μέγαν, ἄγνωστον εἰς αὐτὴν ἕως τότε, νὰ ἔχῃ σύγκρυα, νὰ
νυστάζῃ πολὺ, ν' ἀλλάσῃ συχνὰ τὸ πρόσωπόν της, νὰ με-
λαγχολῇ, νὰ πάσχῃ κεφαλαλγίαν, καὶ ὀδονταλγίαν, καὶ
νὰ τρώγῃ μὲ ὄρεξιν ἀκατανόητον ὅ,τι πρότερον ἀπεστρέ-
φετο καθ' ὑπερβολήν. Ὅλα ταῦτα δίδουσιν ὑπόνοιαν μόνον,
ἀλλ' ὅχι καὶ βεβαιότητα καθολικὴν τῆς συλλήψεως.

Ἀκόμη περισσότερο πιστοποιοῦσι τὴν σύλληψιν ἡ παῦ-
σις τῶν καταμηνίων δύο καὶ τρεῖς φοραῖς κατὰ συνέχειαν,
χωρὶς νὰ ᾔηται βλαμμένη καθόλου ἡ υἡγεία· τὸ φούσκωμα
τῆς κοιλίας καὶ ἡ παχύτης τοῦ σώματος πρὸς τοὺς γόμ-
φους· αἱ κατόπιν φαινόμεναι μελανάι φλέβες εἰς τὰ βυζία,
τὰ ὅποια μεγαλύνουσι· τὰ ἐλαφρὰ κεντήματα εἰς τὰς ῥώγας
τούτων, καὶ ἡ μεγάλη ἀποστροφή πρὸς εὐώδη τινα πράγ-
ματα. Ταῦτα μὲν ὁμοῦ λαμβανόμενα πιθανολογοῦσι πολὺ
τὴν σύλληψιν· ἕκαστον ὅμως ἰδιαιτέρως δὲν σημαίνει πολὺ.
Διότι πολλαὶ γυναῖκες, καὶ ἀφ' οὗ συλλάβωσιν, ἔχουσι
κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον τὰ καταμήνια μὲ ὀλιγωτέραν
ἐνίοτε δὲ καὶ μὲ περισσοτέραν ῥύσιν αἵματος, δίχως ἀπὸ
τοῦτο νὰ βλάπτεται τὸ σῶμά των· εἰς πολλὰς ὅμως πάλιν
συμβαίνει νὰ ἐμφανισθῶσι ταῦτα κατὰ πρώτην φοράν,
ὅταν πρωτοσυλλάβωσι. Τὸ δὲ φούσκωμα τῆς κοιλίας δὲν
σημαίνει πάντοτε τὴν σύλληψιν, καὶ οὕτω καθεξῆς.

Τὸ πλέον ἀλάνθαστον καὶ ἀσφαλέστατον γνώρισμα τῆς
συλλήψεως εἶναι τοῦ ἐμβρύου τὰ κινήματα. Ταῦτα δὲ εἶναι
λεπτὰ καὶ συσπαστικὰ κτυπήματα εἰς τὴν κοιλίαν τῆς
ἐγκύου, ἀδύνατα μὲν κατὰ πρῶτον, ἐπαισθητότερα δὲ κα-
θόσον προχωρεῖ ἡ κυοφορία, καὶ τόσον ἐνοχλητικὰ πολ-
λάκις περὶ τὰ τέλη της, ὥστε δὲν ἀφίνουσι τὰς ἐγκύους
ν' ἀναπαυθῶσιν οὔτε νύκτα οὔτε ἡμέραν. Αἰσθάνονται δὲ
ταῦτα κατὰ πρῶτον αἱ ἐγκυοὶ τὴν δεκάτην ἐβδόμην, δε-
κάτην ὀγδόην, ἢ δεκάτην ἐννάτην ἐβδομάδα μετὰ τὴν
σύλληψιν, τοῦτέστι περὶ τὰ μέσα τῆς κυοφορίας· δὲν πρέ-
πει ὅμως νὰ συγχέωμεν αὐτὰ μὲ τὰ περισσότερο κυματο-
ειδῆ τῶν ἐντέρων κινήματα, τὰ ὅποια δυνάμεθα νὰ δια-

κρίνωμεν, ἔαν τὴν αὐγὴν μάλιστα βάλωμεν τὴν χειρὰ μας
ὀλίγον τι ψυχρὰν ἐπάνω εἰς τὴν κοιλίαν τῆς ἐγκύου.

Ἀλλὰ καὶ διδύμων γνωρίσματα λέγουσι ταῦτα, ὅτι ἡ
κοιλία φουσκώνει ἐνωρίτερα καὶ περισσότερον, καὶ ὅτι τὰ
κινήματα τῶν ἐμβρύων γίνονται πολλαπλασίονα καὶ εἰς
πλειότερα μέρη συγχρόνως. Πολλὰ, καθὼς ἀναγνώσῃσι
ταῦτα, θὰ ἐρωτήσωσιν ἀναμφιδόλως, ἂν εἶναι γνωρίσματα,
καὶ ὅποῖα εἶναι, διὰ τῶν ὁποίων ἡ ἔγκυος δύναται νὰ γνω-
ρίσῃ, ἢ νὰ ἀπεικάζῃ καὶ, ὅτι θὰ γεννήσῃ ἀρσενικὸν ἢ θη-
λυκόν. Περὶ τούτου μὲν βεβαίαν ἀπόκρισιν δὲν δυνάμεθα
νὰ δώσωμεν ὅσαι ὁμῶς ἐγέννησαν καὶ ἄλλοτε, τυχαίνει
νὰ συμπεράνωσιν αὐτὸ ἀπὸ διδόμενα τινά· ἐπαρατηρήθη
δηλαδή, ὅτι αἱ κυοφοροῦσαι ἀρσενικὸν ἐπειράζοντο συχνό-
τερα ἀπὸ ὀλιγοθυμίας, ἐνύσταζον καὶ ἐζαλίζοντο περισ-
σότερον, εἶχον περισσοτέραν ἀηδίαν πρὸς φαγητὰ καὶ ποτά-
τινα, καὶ περισσοτέραν ὀρεξιν πρὸς ἄλλα· ὅσαι δὲ πάλιν εἶ-
χον θηλυκόν, ἦσαν καλὰ, ἢ ἐνωχλοῦντο παραπολὺ ἀπὸ
ναυτίαςιν καὶ ἔμετον τὴν αὐγὴν μάλιστα, ἢ συνήθως εἰς ἄλ-
λην ὠρισμένην ὥραν τῆς ἡμέρας. Ἐπαρατηρήθη προσέτι,
ὅτι πολλάκις ἡ ὅλη κατάστασις τῆς ἐγκύου συμφωνεῖ με-
τὸ γένος τοῦ ἐμβρύου· ἦγουν μὲ πολλὴν εὐχαρίστησιν ἔπινε
μία τις τὸν καφφέν, ὡσάκις ἐκυοφόρει ἀρσενικόν, καὶ ὁλότελα
δὲν τὸν ὑπέφερεν ὡσάκις ἔμελλε νὰ γεννήσῃ θηλυκόν· ἄλλη
δὲ πάλιν ἐγέννησεν ἕξ τέκνα τρία θηλυκά καὶ τ' ἄλλ' ἀρσε-
νικά· καὶ εἰς μὲν τὰ θηλυκὰ ἐπειράζετο ἀπὸ ἔμφραξιν τῆς
κοιλίας, ὥστε μετὰ δύο μόλις ἢ τρεῖς ἡμέρας ἐγίνετο ἡ κέ-
νωσίς της, εἰς δὲ τ' ἀρσενικά ἐπάθαινε τὸ ἐναντίον· ὥστε
τοιουτοτρόπως μετὰ τὴν τρίτην της γένναν ἀπέεικαζε μετὰ

βεβαιότητος ἀπὸ ταύτην τὴν εὐκοιλιότητα ἢ δυσκοιλιότητα, ὅτι ἔμελλε νὰ γεννήσῃ θηλυκὸν ἢ ἀρσενικόν.

Πρὶν προχωρήσωμεν εἰς τὴν δίαιταν τῶν ἐγκύων, ἃς προσδιορίζωμεν καὶ τὸν ἀπαιτούμενον εἰς τὴν διάπλασιν καὶ ἀνάπτυξιν τοῦ ἐμβρύου χρόνον. Ἀπὸ τὴν σύλληψιν ἕως εἰς τὴν γέννησιν τοῦ ἐμβρύου χρειάζονται διακόσιαι ὀγδοῇντα ἡμέραι, ἢ τεσσαράκοντα ἐβδομάδες, ἢ δέκα σεληνιακοὶ μῆνες, ἀνὰ τέσσαρας ἐβδομάδας ἕκαστος. Ἀπατῶνται δὲ πολὺ, ὅσαι λογαριάζουσιν ἐννέα ἡλιακοὺς ἢ συνειθισμένους μῆνας· διότι τούτων ἄλλος ἔχει τριάκοντα ἡμέρας, καὶ ἄλλος τριάκοντα καὶ μίαν. Πᾶσα λοιπὸν ἔγκυος, ἐπιθυμοῦσα νὰ ἡξεύρῃ μετὰ βεβαιότητος τὸν καιρὸν, καθ' ὃν μέλλει νὰ γεννήσῃ, ἃς σημειώσῃ καλὰ τὴν ἡμέραν τῆς συλλήψεως, τοὔτέστι τὴν ἡμέραν ἢ τὴν ὥραν ἐκείνην, καθ' ἣν εὐθὺς μετὰ τὴν μετὰ τοῦ ἀνδρός της μίξιν, ἥτις ἔγεινε μὲ πολὺν ὀργασμὸν καὶ μὲ πλειοτέραν ἡδονὴν παρὰ τὸ σὺνήθεσ, τῆς ἦλθον ὀλίγα σύγκρυα μὲ ἐλαφρὰν ζέστην, ἀηδία καὶ τρόμος ὅλου τοῦ σώματος, κακοδιαθεσία, χαύνωσις, καὶ κλίσις εἰς τὸ νὰ βάλῃ τὰ σκέλη της τὸ ἐν ἐπάνω τοῦ ἄλλου, καὶ μετὰ τὴν μίξιν, ἢ δὲν ἐχύθη καθόλου ἀπὸ τὰ γεννητικά της μόρια, ἢ ἐχύθη ὀλιγώτερον τοῦ συνήθους ὑγρὸν, τὸ ὁποῖον ἔρρευσεν ἐκ μέρους τοῦ ἀνδρός εἰς τὴν μίξιν· καὶ τότε δύναται νὰ προσδιορίσῃ τὴν ἡμέραν τῆς γέννας της εἰς τὴν διακοσιοστὴν ὀγδοηκοστὴν δευτέραν ἡμέραν μετὰ τὰ συμπτώματα ταῦτα, ἴσως μίαν ἡμέραν ἀρχήτερα ἢ ὑστερώτερα. Ἀλλὰ τὴν σημείωσιν ταύτην δύνανται νὰ κάμωσι μόνον ὅσαι καὶ ἄλλοτε ἐγέννησαν. Ὅσαι ὁμως οὔτε ἐγέννησαν οὔτε ἐπρόσεξαν τὴν ἡμέραν

τῆς συλλήψεώς των, ἐκείναι δύνανται νὰ προσδιορίσωσι τὸν καιρὸν τῆς γέννας ἀπὸ τὴν παῦσιν τῶν καταμηνίων· ἡ σύλληψις ὅμως τότε δὲν πρέπει νὰ λογαριάζεται ἀπὸ τὴν ἡμέραν ἐκείνην, καθ' ἣν ἔμελλον νὰ φανῶσι περιοδικῶς τὰ καταμήνια, καὶ δὲν ἐφάνησαν, ἀλλ' ἀπ' ἐκείνην τὴν ἐβδομάδα, καθ' ἣν ἐφάνησαν ταῦτα τὴν τελευταίαν φοράν· ὥστε κατὰ τὸν λογαριασμὸν τοῦτον ἡ γέννα θὰ συμπέσῃ μὲ τὸν καιρὸν, καθ' ὃν, ἂν δὲν ᾔτο σύλληψις, θὰ ἤρχετο ἡ δεκάτη περίοδος τῶν καταμηνίων, τοῦτέστι ἡ γέννα θὰ πέσῃ τὴν τεσσαρακοστὴν δευτέραν ἐβδομάδα μετὰ τὴν παῦσιν των· διότι ἐνδέχεται νὰ ἔγεινεν ἡ σύλληψις ὀκτὼ ἢ δεκατέσσαρας ἡμέρας μετὰ τὴν τελευταίαν ἐμφάνισιν τῶν καταμηνίων. Ὅσαι δὲ πάλιν (καὶ τοιαῦται εἶναι ἴσως ὄχι ὀλίγαι) τόσῃ πολλὴν προσοχὴν δὲν ἔδωκαν, ὥστε δὲν ἠξεύρουσιν οὔτε πότε εἶχαν τὰ καταμήνια, οὔτε πότε θὰ τὰ εἶχαν, ἢ τὰ ἔχουσι πολλάκις καὶ μετὰ τὴν σύλληψιν, αὗται δύνανται νὰ προσδιορίσωσι τὸν καιρὸν τῆς γέννας των ἀπὸ τὰ πρῶτα τοῦ ἐμβρύου κινήματα, τὰ ὅποια, καθὼς εἶπαμεν ἄνωτέρω, αἰσθάνονται κατὰ πρώτην φοράν αἱ ἔγκυοι τὴν δεκάτην ἐβδόμην, δεκάτην ὀγδόην, ἢ δεκάτην ἐννάτην ἐβδομάδα τῆς κυοφορίας. Ἀλλὰ καὶ κατὰ τὸν πρῶτον καὶ κατὰ τὸν δεύτερον λογαριασμὸν ἐμποροῦμεν πάντοτε νὰ λανθάσωμεν ὀκτὼ ἕως δεκατέσσαρας ἡμέρας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΔΕΥΤΕΡΟΝ.

Δίαιτα τῆς ἐγκύου.

Α'. Σωματική.

Τροφή — κίνησις τοῦ σώματος — ἀπόλαυσις τοῦ ὕπνου — τοῦ καθαροῦ ἀέρος — καθαριότης τοῦ σώματος (λουτρά), τοῦ κοιτῶνος καὶ τῆς ἐνδυμασίας — σκεπὸς καὶ κατασκευὴ τῆς ἐνδυμασίας.

Ἡ τροφή, ὁ ὕπνος, ἡ ἐργασία, ὁ καθαρὸς ἀήρ, καὶ ἡ καθαριότης συγκροτοῦσι τὴν σωματικὴν δίαιταν. Εἰς δὲ τὴν χρῆσιν τούτων ἀρμόζει τὸ πᾶν μέτρον ἄριστον, τὸ ὁποῖον οἱ προπάτορες ἡμῶν εἶχαν ἀπαράβατον κανόνα τῆς ὑγιεινῆς. Καὶ πᾶς μὲν ἄνθρωπος, διὰ νὰ φυλάξῃ, ὅσον ἐμπορεῖ, ἀνεπηρέαστον τὴν ὑγείαν του, τὸ δυνατώτατον μέσον νὰ γλυκάνῃ τὰς πικρὰς τοῦ βίου του φροντίδας, χρειαν ἔχει νὰ βάλ᾽ εἰς πρᾶξιν ὅ,τι παραγγέλλει τὸ ῥητὸν τοῦτο· πολλὰ ὅμως περισσότεραν ἔχουσιν αἱ ἔγκυοι, αἱ ὁποῖαι, καθὼς εἵπαμεν, δὲν ζῶσι πλέον δι' ἑαυτὰς μόνον, ἀλλὰ καὶ διὰ τὰ ὁποῖα κυφοροῦσιν ἔμβρυα. Μετριοτήτα λοιπὸν χρειάζεται νὰ φυλάττωσιν καθ' ὅλον τῆς κυοφορίας τὸ διάστημα εἰς τὴν τροφήν, εἰς τὸν ὕπνον καὶ εἰς τὴν ἐργασίαν.

Χωρὶς ἀνάγκην ἡ ἔγκυος πρέπει νὰ μὴν ἀλλάσῃ τὴν προτέραν τῆς τροφήν, καὶ νὰ μὴν ἀναγκάζῃ ἑαυτὴν νὰ τρώγῃ ὅ,τι σιγχαίνεται, καὶ νὰ παραιτῇ ὅσα ὀρέγεται μὲν, ἀλλὰ δὲν εἶναι δυνατὸν ν' ἀπολαύσῃ. Ὅθεν ἡ τροφή αὐτῆς ἐν γένει πρέπει νὰ εἶναι ἐλαφρὰ, θρεπτικὴ, ἀπλῆ καὶ τοιαύτη, ὥστε νὰ μὴ προξενῇ κανέν' ἐρεθισμόν. Διότι τὰ φαγητὰ ὅσον μὲν εἶναι

ἀπλούστερα, τόνον καὶ προσφορώτερα εἰς τὴν ὑγείαν γίνονται· ὅσον δὲ νοστιμώτερα καὶ πλέον ἀρτυμένα μὲ τὴν μίξιν τοῦ βουτύρου τῶν ἀρωμάτων κ.τ.λ. λαμβάνονται ἀπὸ τὴν πολυμήχανον καὶ δολοφόνον μαγειρικὴν, τόνον περισσότερον βλάπτουσι τὴν ὑγείαν καὶ ὑποδουλώνουσι τὸν στόμαχον εἰς τὸν λάρυγγα. Ἐπειδὴ αἱ τέχναι, καθὼς λέγει ὁ Πλούταρχος, καὶ τὰ πανοῦργα ταῦτα φαγητὰ καὶ ὑποτρίμματα τῶν μαγείρων καὶ περμματουργῶν ἐμπήγουσι πάντοτε παρέκει, κατὰ τὸν κωμικόν, τὰ ὅρια τῆς τέχνης, καὶ παραμορφώνουσι τὸ συμφέρον· τὰ δὲ ἀπλῶς παρεσκευασμένα ἔχουσιν ἀκόμῃ καὶ τοῦτο τὸ καλόν, ὅτι δὲν κεντοῦσι παρὰ φύσιν τὴν ὄρεξιν, ὥστε τοιοῦτοτρόπως δὲν τρώγει τις περισσότερον παρ' ὅσον χρειάζεται, ἐν ᾧ διὰ τὰ παρεσκευασμένα φαγητὰ συμβαίνει ὅλον τὸ ἐναντίον, καὶ μάλιστα εἰς τὸν ἀδύνατον στόμαχον, ὅστις κεντούμενος ἀπὸ ταῦτα, ἀναγκάζεται νὰ δέχεται πλέον τοῦ δέοντος, καὶ οὕτω ν' αὐξάνῃ τὴν ἀτονίαν του. Ὅθεν προσφυστάτη κατὰ τοῦτο εἶναι ἡ παροιμία « ἄριστος μάγειρος εἶναι ἡ πείνα ». Τὴν ἀλήθειαν ταύτην ἐγνώριζε καὶ ὁ μέγας Ἀλέξανδρος, ὅστις δὲν ἐδέχθη τοὺς ὁποίους ἡ βασίλισσα Ἄδα τοῦ ἔπειλε μαγείρους, λέγων, ὅτι αὐτὸς εἶχε μαζῇ του ἄλλους πολὺ καλλιτέρους, διὰ μὲν τὸ ἄριστον τὴν νυκτοπορίαν, διὰ δὲ τὸ δεῖπνον τὴν ὀλιγαριστίαν (Πλούταρχ. ὑγ. παραγγέλ. θ').

Διὰ νὰ εἶναι δὲ ἡ τροφή ἐλαφρά, θρεπτικὴ καὶ μὴ ἐρεθιστικὴ εἰς τὴν ἔγκυον, ἀνάγκη νὰ μὴν εἶναι μήτε μόνον ἀπὸ ζῶα, μήτε μόνον ἀπὸ φυτὰ, ἀλλὰ συγκερασμένα καὶ ἀπὸ τὰ δύο ταῦτα. Καὶ ἀπὸ μὲν τὰ πρῶτα συγχωρεῖται τὸ κρέας πρῶτον μὲν ὅλων τῶν χερσαίων ζώων, ἡμέρων καὶ ἀγρίων,

ὡς τοῦ βοϊδίου, τοῦ ἀρνίου, τοῦ λαγοῦ, τῆς ἐλάφου κ.τ.λ., πλὴν τοῦ χοιρινοῦ, τὸ ὁποῖον εἶναι μόνον εἰς τοὺς ἐργάτας ὠφέλιμον· δεύτερον δὲ ὅλων τῶν πτηνῶν, ἐὰν ἐξαιρέσῃ τις τὸ τῶν χηνῶν καὶ νησσῶν· ἔπειτα ὅλων τῶν ὀψαρίων καὶ μάλιστα τῶν ὅσα λέγονται πετρόψαρα, ὡς κωβιὸς, πέρκη κ.τ.λ. ἐξαιρουῦνται δὲ τὰ χέλια καὶ ὅλα τὰ λιπώδη ὀψάρια, καθὼς καὶ ὅλα τὰ σκληρὰ, ξηρὰ, παστωμένα ἢ καπνιστὰ κρέατα. Ἀπὸ δὲ τὰ δεύτερα συγχωρεῖται ὁ καθαρὸς καὶ καλὰ ζυμωμένος καὶ ἐψημένος ἀλλ' ὄχι πρόσφατος ἄρτος, ὁ χόνδρος, ὁ σάγος (sago), τὸ ὀρύζιον καὶ τὰ τοιαῦτα· τὰ σπανάκια αἱ γογγυλίδες, τὰ κεράσια, τὰ χαμοκέρασα. τὰ ἀπίδια, τὰ μῆλα. Ἐμποδίζονται δὲ ὁ λειψανάβατος λεγόμενος ἄρτος, ὅλα τὰ ξηρὰ ὅσπρια, ὡς ἡ φακὴ, τὰ φασούλια, τὰ πίσσα· ὅλα τὰ εἶδη τῶν κραμβολαχάνων, καὶ, εἰς τὴν ἀρχὴν μάλιστα τῆς συλλήψεως, ὅσα εἶναι διουρητικά, καθὼς σέλινα, σπαράγγια, πετροσέλινα. Ὅσαι δὲ τῶν ἐγγύων ἔχουσι πολλὴν ναυτίαν, καὶ ἐνοχλοῦνται πολὺ ἀπὸ ἔμετον, καλὸν εἶναι νὰ μὴ βαρύνωσι τὸν στόμαχόν των μὲ τὴν πολυφαγίαν, ἀλλὰ νὰ τρώγωσι πολλάκις καὶ ὀλίγον τὴν πᾶσαν φορὰν, ἔτι ἐλαφρὰ μόνον φαγητὰ, καὶ ποτὲ ἀπὸ ἐκεῖνα, τὰ ὁποῖα αὐξάνουσιν εἰς αὐτὰς τὴν ναυτίαν καὶ τὸν ἔμετον. Ποῖα δὲ θὰ εἶναι ταῦτα, ἡ πεῖρα θὰ διδάξῃ πᾶσαν ἔγκυον διὰ νὰ τ' ἀποφεύγῃ.

Ποτὸν δὲ κατάλληλον εἰς ὅλους ἐν γένει τοὺς ἀνθρώπους, καὶ κατ' ἐξοχὴν εἰς τὰς ἐγκύους, συσταίνεται τὸ νερὸν μόνον, τὸ ὁποῖον ἐδιώρισεν ἡ φύσις ὡς τροφὴν ὅλων τῶν ζώων καὶ φυτῶν. Ὅσαι δὲ ἐσυνείθισαν τὴν χρῆσιν τοῦ οἴνου, ἢ ὅσαι εἶναι ἐξασθενημέναι, ἐκεῖναι δύνανται νὰ πίνωσι τοῦτον, ἀλλὰ μέτρια καὶ μὲ νερὸν πάντοτε συγκερασμένον. Εἰς σῶμα δὲ,

ὅποιον εἶναι σχεδὸν ὅλων τῶν ἐγκύων ἐξ αἰτίας τῆς ἐκτεινομένης μήτρας ἐρεθισμένον καὶ πληθωρικόν, δὲν δυνάμεθα καθόλου νὰ συγχωρήσωμεν κανέν ἀπὸ τ' ἄλλα μεθυστικὰ ποτὰ, καθὼς ῥακὴν καὶ τὰ τοιαῦτα, τὰ ὅποια φέρουσιν ὑπερβολικὸν ἐρεθισμόν, πληθώραν, σπασμούς εἰς ὅλον τὸ σῶμα τῶν ἐγκύων, ἀτονίαν εἰς τὸν στόμαχόν των καὶ ἔμετον, καὶ δίδουσιν εἰς πολλὰς ἐξ αὐτῶν ἀφορμὴν εἰς ἄωρον καὶ δυστυχῆ γένναν καὶ εἰς ἄλλα πολλὰ ἐφεξῆς ἀρρώσθηματα. Πολλὰ ἴσως ἀπὸ τὰς ἐγκύους καρδιοκτυποῦσι τώρα, ἐν ᾧ γίνεται λόγος περὶ ποτῶν, ν' ἀκούσωσι τί θὰ εἴπωμεν καὶ διὰ τὸν καφφέν, τερπνότατον εἰς τὰς πλειοτέρας νέκταρ, μὲ σκοπὸν, ἀνίσως τὸν ἐμποδίσωμεν, νὰ τινάξωσιν ἀπὸ τὰς χεῖράς των καταγῆς τὸ βιβλίον, καὶ νὰ παύσωσι κάλλιον ἀπὸ τὴν παραιτέρω τούτου ἀνάγνωσιν παρὰ ἀπὸ τὴν ἐφεξῆς τοῦ καφφέ χρῆσιν. Ἀλλ' ἀφ' οὗ μίαν φορὰν ὁ καφφές διὰ τὴν πάγκοινον σχεδὸν χρῆσιν ἔφθασε νὰ γείνη δευτέρα φύσις εἰς τὸν ἄνθρωπον, δὲν ἐμποροῦμεν νὰ τὸν ἐμποδίσωμεν, ὅμως καὶ εἰς τὴν χρῆσιν αὐτοῦ αἱ κυοφοροῦσαι δὲν πρέπει νὰ λησμονῶσι τὸ εἰς ὅλα ἐπαινετὸν πᾶν μέτρον ἄριστον. Ὁ καλὰ ἐψημένος καὶ βρασμένος καφφές βάλλει τὰ νεῦρα εἰς μεγαλητέραν ἐνέργειαν, κάμνει τὰ αἰσθήματα τῆς ψυχῆς ζωηρότερα, κατασταίνει τὰ αἰσθητήρια ἐπιδεκτικώτερα τῶν ἔξωθεν προσβολῶν, αὐξάνει τὴν εὐθυμίαν, ἀποδιώκει τὸν ὕπνον, τὴν δυσθυμίαν καὶ τὴν κατήφειαν· αὐξάνει τὴν ἐνέργειαν τῶν μυῶν, ταχύνει τὴν χώνευσιν καὶ τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος· ὑπὲρ τὸ μέτρον δὲ λαμβανόμενος φέρει πληθώραν, τρόμον, καρδιόκτυπον, στένωσιν, νάρκωσιν, ἀτονίαν εἰς τὰ νεῦρα καὶ εἰς τὸν στόμαχον, καὶ δίδει ἀφορμὴν εἰς σπασμούς, εἰς ὑποχονδριακὰ

καὶ ὑστερικὰ πάθη, εἰς αἰμορροΐδας, εἰς ἀταξίαν τῶν κατα-
 μηνίων, πολλάκις δὲ καὶ εἰς ἀποπληξίαν. Διὰ τοῦτο λοιπὸν
 συγχωροῦμεν εἰς τὰς ἐγκύους, καθὼς καὶ εἰς πάντα φρόνιμον
 ἄνθρωπον, ὅστις φροντίζει διὰ τὴν ὑγείαν του, τὴν μετρίαν
 μόνον τοῦ ποτοῦ τούτου χρῆσιν, τὴν ὁποίαν ἐκεῖναι, εἴτε πολὺ
 εἴτε ὀλίγον τὸν ἐσυνείθιζαν, καλὸν εἶναι νὰ περιορίσωσιν εἰς
 μίαν συνειθισμένην κούπαν καφφέ καθαροῦ ἢ καὶ γαλακτω-
 μένου. Ταύτην δὲ νὰ λαμβάνωσι κάλλιον τὴν αὐγὴν παρὰ
 εἰς ἄλλην ὥραν τῆς ἡμέρας. Ὁ αὐτὸς κανὼν πρέπει νὰ φυ-
 λαχθῇ καὶ εἰς τὴν χρῆσιν τῆς Κινικῆς ἐκείνης βοτάνης, τὴν
 ὁποίαν ὀνομάζομεν θέην (τέϊ ἢ τσαΐ), ἥτις ὑπὲρ τὸ μέτρον
 λαμβανομένη προξενεῖ ζάλην, νάρκωσιν, στένωσιν, ἀτονίαν
 εἰς τὸν στόμαχον, ἐξασθένησιν τῆς μνήμης, καὶ ἄλλα πολλὰ
 τοιαύτης φύσεως ἀποτελέσματα.

Ἡ κίνησις εἶναι, διὰ νὰ εἶπω οὕτω, ψυχὴ τῆς ζωῆς, διότι
 ἐνδυναμόνει τὰ νεῦρα, τοὺς μῦς, τὸν πνεύμονα, καὶ τὸν στό-
 μαχον, ἐπιταχύνει τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, καὶ προξενεῖ
 τὴν ἀπαιτουμένην λέπτυνσιν καὶ ἔκκρισιν τῶν χυμῶν, καὶ
 τὴν ἀναγκαίαν τῶν περιττωμάτων κένωσιν. Διὰ νὰ μὴν
 ἀσθενῇ λοιπὸν τὸ σῶμα, καὶ ἐπομένως νὰ εἶναι ἰλαρὰ καὶ
 διακεχυμένη ἡ ψυχὴ, χρειάζεται τὸ σῶμα νὰ κινῆται μέτρια
 καὶ ἀνάλογα τῶν περιστάσεών του. Εἶναι χρεῖα πᾶσα ἐγκυος
 νὰ κάμνῃ παρομοίαν κίνησιν, ἀποφεύγουσα κατὰ πάντα τρό-
 πον τὴν γλυκυτάτην ἀργίαν τῶν νωθρῶν, εἰς τὴν ὁποίαν
 πολλὰ τῶν ἐγκύων κλίνουσι κοινῶς κατ' ἀρχὰς μάλιστα τῆς
 συλλήψεως, καὶ ἡ ὁποία γίνεται ὅχι μόνον πηγὴ τοῦ ἀφανι-
 σμοῦ τῶν οἰκιῶν των, ἀλλὰ καὶ πρόξενος ἀρρώστημάτων τοῦ
 σώματος καὶ τῆς ψυχῆς, καὶ, τὸ χειρότερον, γέννας ἀθλι-

στάτης. Ὅστις δὲ φαντάζεται, ὅτι διὰ τῆς ὀκνηρίας ἢ ἀκνησίας θὰ ἀποκτήσει τὴν ὑγείαν, ὁμοιάζει μὲ τὸν ἐλπίζοντα νὰ διορθώσῃ τὴν φωνήν του διὰ τῆς παντοτεινῆς σιωπῆς του, ἢ μὲ τὸν πιστεύοντα, ὅτι θὰ μάθῃ νὰ κολυμβᾷ χωρὶς ποτέτου νὰ ἔμβῃ εἰς τὸ νερόν.

Καθημερινὴν τοῦ σώματος κίνησιν ὅμως δὲν λέγομεν τὸν μικρὸν καὶ ὅμοιον μὲ τῆς χελώνης περίπατον, τὸν ὁποῖον συνειθίζουσι πολλαὶ νὰ κάμνωσι, παραιτοῦσαι καὶ τοῦτον πολλάκις πολλὰς ἡμέρας κατὰ σειρὰν ἀπὸ φόβον τῆς κακοκαιρίας· ἀλλὰ τοιαύτην, διὰ τῆς ὁποίας βάλλουσιν εἰς ἐνέργειαν ὅλον τὸ σῶμά των· ὅταν ἐξέρχονται δηλαδὴ εἰς τακτικὸν πάντοτε περίπατον, καὶ ὅταν μάλιστα καταγίνονται εἰς ὅλας τὰς οἰκιακὰς ἐργασίας, ἀποφεύγουσαι μόνον τὴν ὑπέρμετρον εἰς ταύτας καὶ πᾶσαν ἄλλην ἐπιβλαβὴν εἰς τὴν κυοφορίαν των κίνησιν. Εἶναι δὲ ἡ ὑπέρμετρος ἐπιβλαβὴς, ἐπειδὴ τὸ ἔμβρυον συνέχεται μὲ τὴν μήτραν διὰ τρυφερῶν καὶ μαλακῶν ἀγγείων, τὰ ὁποῖα σπάνουσιν εὐκολώτατα, καὶ χωρίζονται ἀπὸ ταύτην, ὅταν τὸ σῶμα καὶ κατ' ἐξοχὴν ἡ κοιλία κλονισθῇ· ὥστε προξενοῦσιν οὕτως αἱμορραγίαν τῆς μήτρας ἐπιβλαβὴ καὶ εἰς τὴν ἔγκυον καὶ εἰς τὸ ἔμβρυον διὰ τῆς ἀποβάλλσεως, τὴν ὁποίαν αὕτη ἐπιφέρει. Διὰ τοῦτο εἶναι ἀνάγκη νὰ φυλάσσωνται αὗται ἀπὸ τὸ νὰ τρέχωσι, νὰ πηδῶσι, νὰ χορεύωσι, νὰ σηκώνωσι καθ' ὅποιονδῆποτε τρόπον πράγματα δυσκίνητα καὶ δυσβάστακτα, καὶ ἀπὸ τὸ νὰ κτυπῶσιν ἢ νὰ θλίβωσι τὴν κοιλίαν των. Πολλὰ εἰς τὴν ἀκμὴν μάλιστα τῆς ἐλπίδος των, διότι ὀλίγον ἐπήδησαν ἀπὸ σκάλαν ἀπρόσεκτα, ἢ διότι ὀλίγον ἐκτύπησαν ἢ ἔθλιψαν τὴν κοιλίαν των, ἔπεσαν εἰς αἱμορραγίαν σφοδράν, ἀπεβάλθησαν καὶ αὐτὴν ἐκινδύνευσαν τὴν ζωὴν των.

Εἰς τὸν καιρὸν τῆς κυοφορίας δὲν εἶναι ὀλιγώτερον ἐπιβλαβῆ καὶ τὰ συζυγιακὰ ἐναγκαλίσματα, καὶ ἔτι περισσότερον ἢ μετὰ τοῦ ἀνδρὸς μίξις, ἢ ὁποία, καθὼς καὶ πᾶς ἄλλος ἐρεθισμὸς τῶν γεννητικῶν τῆς ἐγκύου μορίων, ἀνάγκη πᾶσα νὰ παύσῃ εἰς ὅλον τὸ διάστημα τῆς κυοφορίας, ἢ καὶ περὶ τὰ τέλη ταύτης. Ἀλλ' ἐπειδὴ πολλὰ ὀλίγοι σύζυγοι ἐνδίδουσιν εἰς τὸν κανόνα τοῦτον, εἶναι χρεῖα νὰ μὴ προσκρούωσι τοῦλάχιστον εἰς ἄλλον, ὅστις τοὺς παραγγέλλει νὰ φείδωνται πολὺ τὴν κυοφοροῦσαν κοιλίαν εἰς καιρὸν ἐπιμιξίας, ἢ ὁποία πολλάκις, χωρὶς σκέψιν καὶ μὲ πολλὴν ὁρμὴν γινομένη, ἀφανίζει διὰ μιᾶς ὅ,τι ἡ φύσις διὰ πολλοῦ χρόνου ἐπλασεν. Ὡστε ὁ ἔρως, καθὼς ὁ Κρόνος κατέπινε τὰ τέκνα του, φθείρει καὶ αὐτὸς τὰ ἰδικά του.

Ὁ ὕπνος εἶναι εἰς τὸν ἄνθρωπον ὅ,τι τὸ ἐκκρεμὲς εἰς τὸ ὠρολόγιον, λέγει ὁ σοφὸς τῆς Γερμανίας ἰατρὸς Ὑφελάνδος (Hufeland), καὶ δυστυχέστατον ἐπὶ τῆς γῆς πλάσμα κατασταίνεται ὁ ἄνθρωπος, ὅταν στερηθῇ τὴν ἐλπίδα καὶ τὸν ὕπνον, εἶπεν ἄλλος πάλιν φιλόσοφος. Ἀλλὰ καὶ εἰς τὸν ὕπνον εἶναι χρεῖα νὰ μὴν ἀπομακρύνωνται αἱ ἐγκυοὶ ἀπὸ τὴν προτέραν των συνήθειαν, ἔχουσαι καὶ εἰς τοῦτον ὡς στάθμην τὸ πᾶν μέτρον ἄριστον. Ὁ ὕπνος αὐτῶν λοιπὸν δὲν πρέπει νὰ εἶναι μήτε ὀλιγώτερος τῶν ἐξ ὠρῶν μήτε περισσότερος τῶν ὀκτώ. Διὰ νὰ εἶναι δὲ ἡσυχος καὶ ἀναπαυτικὸς, ἀπαιτεῖται πρῶτον μὲν νὰ κινῶνται ἀρκετὰ εἰς ὅλον τὸ διάστημα τῆς ἡμέρας, νὰ εἶναι εὐθυμοὶ καὶ νὰ ἔχωσι κοιτῶνα εὐρύχωρον καὶ ὑψηλόν, καὶ δι' ὅλης τῆς ἡμέρας ἀεριζόμενον· δεύτερον δὲ νὰ μὴ δειπνῶσι καθόλου, ἢ πολλὰ μέτρια, καὶ τοῦτο τρεῖς ὥρας τοῦλάχιστον πρὶν πλαγιάσωσι τρίτον δὲ νὰ πλα-

γιάζωσιν ἑνωρίς, παύουσαι ἀπὸ τὴν τύραννον συνήθειαν τοῦ
 νὰ μεταβάλῃσι τὴν ἡμέραν εἰς νύκτα καὶ τὴν νύκτα εἰς ἡμέ-
 ραν, προσφέρουσαι καὶ εἰς τὸ ἔμβρυον τὴν θυσίαν ταύτην,
 τὴν ὁποίαν μόνη μὲν ἡ ματαιότης καὶ ἡ φιλαυτία δύναται
 ν' ἀποδοκιμάσωσιν, ἡ φρόνησις ὅμως καὶ ἡ φιλοστοργία ἀπαι-
 τοῦσι τρανώτατα, καὶ μὴ πιστεύουσαι πλέον, ὅτι δὲν διαφέρει
 παντάπασιν, ὁ ἐπτα ἕως ὀκτὼ ὥρων ὕπνος, ἐὰν γίνεται τὴν
 ἡμέραν ἢ τὴν νύκτα. Πολὺ πλέον εἶναι ὠφέλιμος ὁ δύο ὥρων
 ὕπνος, ἐὰν γενῇ δύο ὥρας πρὶν ἔλθῃ τὸ μεσονύκτιον, ἢ ὁ τεσ-
 σάρων ὥρων, ἐὰν γενῇ τὴν ἡμέραν, λέγει ὁ σοφὸς Ὑφελάνδος·
 καὶ τελευταῖον νὰ κοιμῶνται αἱ ἔγκυοι εἰς θέσιν τοιαύτην,
 ὥστε νὰ μὴ θλίβεται καθόλου ἡ κοιλία των, καὶ νὰ μὴ κοι-
 τῶνται εἰς μίαν καὶ τὴν αὐτὴν θέσιν πάντοτε, διὰ νὰ μὴ λάβῃ
 τοιουτοτρόπως τὸ ἔμβρυον πλαγίαν τινὰ θέσιν, ἐπιβλαβὴ εἰς
 τὴν γένναν καὶ εἰς τὰ μέλη τοῦ τέκνου.

Πολλὰ ἴσως εἶναι συνειθισμέναι νὰ κοιμῶνται καὶ τὴν
 ἡμέραν μετὰ τὸ γεῦμα. Καλὸν μὲν εἶναι καὶ ὠφέλιμον νὰ
 παύσῃ αὕτη αὐτῶν ἡ συνήθεια, ἢ, ἐὰν τοῦτο δὲν γίνεται, νὰ
 κοιμῶνται καὶ εἰς θέσιν ὅχι εὐθεῖαν, ἀλλὰ τοιαύτην, ὥστε τὸ
 στῆθός των, καὶ ἀκόμη περισσότερο ἡ κεφαλὴ των νὰ εὐρί-
 σκωνται ὀρθία, διὰ νὰ ἐμποδίζεται τοιουτοτρόπως ἡ πλη-
 θώρα τοῦ αἵματος ἀπὸ τὴν κεφαλὴν των.

Αἱ περισσότεραι ἔγκυοι, καὶ ἐξαιρέτως ὅσαι κατοικοῦσι
 πόλεις, δὲν φροντίζουν οἰκίαν ν' ἀναπνέωσι καθαρὸν αἶρα.
 Ἀλλὰ πᾶσα ἔγκυος χρειάζεται νὰ ἐξέρχεται καθημερινῶς εἰς
 περίπατον ἔξω τῆς πόλεως, ἐὰν ἐνδέχεται δύο ἢ καὶ περισσο-
 τέρας ὥρας, ὅταν εἶναι μάλιστα καλὸς ὁ καιρὸς, ὅχι μόνον διὰ
 νὰ κινῆται, ἀλλὰ καὶ διὰ ν' ἀναπνέῃ καθαρὸν αἶρα. Διὰ τῆς κα-

θημερινῆς ταύτης ἀναπνοῆς τοῦ καθαροῦ ἀέρος εἰς τὴν ἐξοχὴν ἐνδυναμόνουσι τὸ δέρμα καὶ ὅλον ἐν γένει τὸ σῶμά των, ἀποβάλλουσι τὴν φιλάσθενον ἐκείνην διάθεσιν τοῦ νὰ πειράζωνται καὶ νὰ ἀσθενῶσιν ὡς καὶ ἀπὸ τὴν παραμικρὰν μεταβολὴν τοῦ καιροῦ. Χάνουσι, λέγω, τὴν ἄφθονον ταύτην πηγὴν πολλῶν καταρροϊκῶν μάλιστα καὶ ρευματικῶν ἀρρώστημάτων, καὶ ἀποκτῶσι χρῶμα ὑγιερὸν καὶ ἀνθηρὸν, καὶ εὐεξίαν τοῦ σώματος καὶ τῆς ψυχῆς. «Εἶμαι κάλλιστα, μολονότι χρόνους πολλοὺς δὲν ἐξῆλθα τῆς πόλεως» (εἶπε γυνή, ἥτις κατὰ πρώτην μόνον πρόσοψιν ἐφαίνετο ὑγιῆς, πρὸς ἱατρὸν συμβουλευόντα ταύτην πολλάκις τὴν κίνησιν τοῦ σώματός της, καὶ τὴν ἀναπνοὴν τοῦ καθαροῦ ἀέρος διὰ τοῦ καθημερινοῦ περιπάτου)· ἀλλ' ἀπέθανε μετ' ὀλίγον ἀπὸ ἀποπληξίαν, ἐν ᾧ ἦτον ἀκόμη μεσόκοπος.

Ὅταν δὲ εἶναι κακὸς καιρὸς, βροχερὸς δηλαδή, πολλὰ ὑγρὸς, πολλὰ θερμὸς ἢ ψυχρὸς, καλὸν εἶναι νὰ μὴν ἐξέρχωνται, ὅσαι ἔγκυοι δὲν ἐσυνείθισαν το σῶμά των εἰς τὰς διαφόρους μεταβολὰς τοῦ καιροῦ. Δὲν ἐξαρκεῖ δὲ εἰς τὰς ἐγκύους μόνον ὁ καθαρὸς ἀῆρ, τὸν ὑποῖον ἀναπνέουσιν, εἰς τὴν ἐξοχὴν διὰ τοῦ περιπάτου, ἀλλὰ χρειάζεται νὰ ἔχωσιν αὐταὶ τοῦτον καθαρὸν καὶ εἰς τὰς καμάρων των, τὰς ὁποίας εἶναι ἀνάγκη νὰ ἀερίζωσι πολλάκις τῆς ἡμέρας, ἀνοίγουςαι συχνότερα τὰ παράθυρά των, καὶ ἀπομακρύνουςαι ἀπὸ ταύτας πᾶν ὅ,τι δύναται νὰ φθείρῃ τὸν ἀέρα δι' ὁποίας δήποτε ἀναθυμιάσεως ἢ ὀσμῆς. Ὅθεν ἄς μὴ συγχωρῶσιν εἰς ταύτας μήτε ἄνθη πολλὰ, μήτε τινὰ ὑγρασίαν προερχομένην ἀπὸ πλυμμένα φορέματα, ἢ ἀπὸ πλύσιμον τούτων ἢ τῶν σανίδων, ἢ ἀπὸ ἄσπρισμα τῶν

τοιίχων, ἀλλὰ μηδὲ ἄνθρακας ἀναμμένους, οἵτινες ἐφθείραν τὸν ἀέρα καὶ ἐπροξένησαν θάνατον εἰς ὅχι ὀλίγους ἀνθρώπους.

Ἡ καθαριότης, ἡ μόνη καλλονὴ τῶν γυναικῶν, δὲν πρέπει νὰ λείπῃ ποτὲ ἀπὸ αὐτὰς, καὶ ἐξαιρέτως ἀπὸ τὰς ἐγκύους. Ἡ χάρις αὕτη κατασταίνουσα τοὺς λάτρας τῆς ὅλους εὐδαίμονας, χαρίεντας, καὶ ἐρασμίους εἶναι τὸ μόνον καλλωπιστικόν, τὸ ὁποῖον δύναται νὰ δώσῃ τὴν ἀπαιτουμένην τοῦ σώματος ὠραιότητα εἰς ὅλους τοὺς γηγενεῖς, καὶ ὑπερβαίνει ὅλα τ' ἄλλα, ὅσα καὶ ἀπὸ τοὺς Παρισίους αὐτοὺς φέρονται. Καὶ πρώτη μὲν καὶ κυρία καθαριότης, ἥτις συμβάλλει μεγάλως εἰς ἀπόκτησιν τῆς σωματικῆς ὠραιότητος, εἶναι ἡ λούσις καὶ συχνὴ πλύσις τοῦ σώματος, τὰ ὁποῖα καὶ οἱ, εἰς τοὺς ὁποίους καυχώμεθα, προπάτορές μας εἶχαν ὡς πρῶτα τῆς ὑγιεινῆς των ἄρθρα, καὶ αὐτοὶ οἱ καθ' ὅλα βάρβαροι Τοῦρκοι τὰ ἠξίωσαν τόσον, ὥστε ν' ἀποτελῶσι μέρος οὐσιῶδες τῆς θρησκευτικῆς των λατρείας. Ἡ σωματικὴ λοιπὸν αὕτη πλύσις καὶ λούσις εἶναι ἀπαραιτήτως ἀναγκαία καὶ εἰς τὰς ἐγκύους. Τὸ λουτρὸν ὅμως ἀπαιτεῖται νὰ εἶναι χλιαρὸν, ὥστε νὰ ὁμαλύνῃ τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματός των, νὰ καθαρίζῃ, νὰ μαλακώνῃ, καὶ νὰ ζωοποιῇ τὸ δέρμα των, ν' ἀνοίγῃ τοὺς πόρους του, καὶ νὰ κατασταίνῃ τοιουτοτρόπως τὴν ἄδηλον διαπνοὴν ἐλευθέραν, ἀπὸ τὴν ὁποίαν, ὅταν ἐμποδίζεται, προέρχονται μυρία ἀρρώστηματα. Τοιαῦτα λουτρά, εἰς τὰ ὁποῖα δύνανται ν' ἀνακατευθῶσι καὶ δέκα ἕως δώδεκα δράμια σαπουνίου, δύνανται νὰ κάμωσιν αἱ ἔγκυοι δύο τὴν ἐβδομάδα, χειμῶνα καὶ καλοκαίριον, εἰς ὅλον τὸ διάστημα τῆς κυοφορίας των, ἐὰν ἐξαιρέσωσι τοὺς δύο μους νότελευταίους μῆνας καὶ φυλάττωσιν ἀκριβῶς

τ' ἀκόλουθα· 1) νὰ μὴν ἐμβαίνωσιν εἰς τὸ λουτρὸν ποτὲ εὐθὺς μετὰ τὴν τράπεζαν, ἢ ὅταν εἶναι ἰδρωμέναι· 2) νὰ μὴ μένωσιν εἰς τοῦτο ποτὲ ὑπὲρ τὰ δύο τεταρτημόρια τῆς ὥρας· 3) νὰ ἐνδύωνται εὐθὺς καθὼς ἐξέλθωσι, καὶ μὲ πολλὴν προσοχὴν, διὰ νὰ μὴ κρυώσωσι· 4) νὰ κάμνωσιν ὀλίγην κίνησιν μετὰ τοῦτο.

Τὸ λουτρὸν ὅμως, καθὼς εἶπαμεν ἄνωτέρω, ἀπαιτεῖται νὰ εἶναι χλιαρὸν, νὰ μὴν εἶναι δηλαδὴ μήτε ψυχρὸν μήτε κατὰξέστιν, ἀλλὰ χλιασμένον, ἥγουν θερμὸν τύσον, ὥστε νὰ μὴν ὑπερβαίνει ποτὲ τοὺς εἰκοσιπέντε βαθμοὺς τοῦ θερμομέτρου κατὰ τὸν Réaumur. Ἀπὸ τὸν βαθμὸν τοῦτον συμπεραίνεται πόσον εἶναι ἐπιβλαβὴ εἰς τὰς ἐγκύους τὰ συνειθιζόμενα λουτρά εἰς ὅλην τὴν Τουρκικὴν ἐπικράτειαν καὶ εἰς ὀλίγα τινα μέρη τῆς ἐλευθέρης Ἑλλάδος, ὅπου σώζονται ἀκόμη τὰ τοιαῦτα, τὰ ὅποια ὑπερβαίνοντα πολὺ τὸν ῥηθέντα βαθμὸν, προξενοῦσιν ὀλιγοθυμίας, ὑπερβολικὸν ἰδρῶτα, καὶ ἐπιταχύνουσιν εἰς τὰς πλειοτέρας πρόωρα τὴν γένναν. Φίλος μου ἱατρὸς ἀπὸ τὴν Σμύρνην μ' ἐβεβαίωσεν, ὅτι πολλάκις ἤκουσε πολλὰς ἐγκύους, συνειθισμένας νὰ ὑπάγωσιν κατὰ τὴν ἐκεῖ συνήθειαν μίαν φορὰν τὴν ἐβδομάδα εἰς τὸ λουτρὸν, νὰ παραπονῶνται, ὅτι ἐγεννοῦσαν ἄλλαι ὀκτῶ, καὶ ἄλλαι δέκα καὶ περισσοτέρας ἡμέρας πρὸ τοῦ διωρισμένου καιροῦ των, καὶ ὅλαι σχεδὸν κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον ὀλίγας ὥρας μετὰ τὸ λουτρόν. Ὅθεν συμπεραίνει, ὅτι δὲν ἦσαν ἀπατημέναι εἰς τὴν χρονολογίαν των, ἀλλ' ἐπετάχυναν τὴν γένναν των διὰ τοῦ καθ' ὑπερβολὴν θερμοῦ καὶ ἐπιβλαβοῦς τούτου λουτροῦ, καὶ ὁ συμπερασμὸς τοῦ φαίνεται πολλὰ ὀρθός. Ἀπὸ τοιαῦτα λουτρά λοιπὸν

πρέπει νὰ ἀπέχωσιν αἱ ἔγκυοι, καὶ εἰς ταῦτα δύναται μόνος ὁ ἰατρὸς ν' ἀποφασίσῃ ποῖαι καὶ πότε πρέπει νὰ ὑπάγωσι.

Δεύτερον δὲ πρέπει νὰ φυλάττωσιν αἱ ἔγκυοι τὴν μεγίστην καθαριότητα εἰς τὰς καμάρας, ὅπου ἐνδιαιτῶνται, εἰς τὸν κοιτῶνα των καὶ εἰς τὴν κλίνην των, τῆς ὁποίας τὰ στρώματα καὶ σινδόνια πρέπει νὰ ἀερίζωνται καὶ ν' ἀλλάσσωνται μὲ ἄλλα καθαρά.

Ἀλλὰ καὶ διὰ τῆς ἐνδυμασίας τὴν καθαριότητα πρέπει νὰ ἔχωσι μεγίστην ἐπιμέλειαν αἱ ἔγκυοι. Κύριος δὲ σκοπὸς τῆς ἐνδυμασίας εἶναι νὰ προφυλάττῃ τὸ σῶμα ἀπὸ τὴν ψύχραν καὶ ζέστην, καὶ νὰ ἐφαρμόζεται καλὰ εἰς τὸ σῶμα χωρὶς νὰ τὸ θλίβῃ παντελῶς. Ἄν δὲ ἐξετάσωμεν τὴν ἐνδυμασίαν τῶν γυναικῶν μας, θὰ εὕρωμεν τὴν πρὸ τῆς ἐπαναστάσεως καὶ τώρα ἀκόμη συνειθιζομένην, ἂν ὅχι καθ' ὅλα προσφυῇ, προσφυσέραν ὅμως πολὺ τῆς τῶν Εὐρωπαίων γυναικῶν, ἡ ὁποία εἰσεχώρησεν ἤδη καὶ εἰς πολλὰ μέρη τῆς Ἑλλάδος. Ἡ προτέρα δὲν ἀρέσκει τὰς Ἑλληνίδας, ἐπειδὴ δὲν εἶναι, λέγουσι, τοῦ Συρμοῦ (*à la mode*), καὶ ἐπομένως οὐδὲ καλὴ. Ἀλλ' ὅμως λέγει Γερμανὸς ἰατρὸς «ὅτι ὁ συρμὸς εἶναι παιδίον παράξενον καὶ ἰδιότροπον, τὸ ὁποῖον ἀγαπᾷ νὰ μιμῆται μόνον ὅσα βλέπει, χωρὶς νὰ ἐξεύρῃ οὐδὲ αὐτὸ διατὶ, καὶ χωρὶς νὰ ἐννοιάζεται καθόλου οὔτε διὰ τὴν ὑγείαν οὔτε διὰ τὴν ζωὴν». Τῆς Εὐρωπαϊκῆς ἐνδυμασίας τὸ προτέρημα ὅλον εἶναι νὰ παρασαίνει τὸ γυναικεῖον σῶμα λεπτότατον κατὰ τὴν μέσσην. Κατορθόνηται δὲ τοῦτο διὰ τῆς ἐσωτερικῆς θλίψεως καὶ συσφίξεως μὲ τὰ θωρακόδεσμα, ἢ, κάλλιον νὰ εἴπω, κορμόδεσμα, συνήθως Μπούστους λεγόμενα. Ἀλλ' αὐτὸ μὲ φαίνεται καὶ ἄσχημον, καὶ ἀνοίκειον εἰς τὸ γυναικεῖον σῶμα.

Τὰ ἀληθινὰ δὲ τοῦ στήθους ταῦτα δεσμὰ εἶναι καὶ εἰς τὸ φυσικὸν κάλλος τῶν γυναικῶν, καὶ εἰς τὴν ὑγείαν αὐτῶν ἐπιβλαβέστατα· διότι τὸ τέλειον καὶ καλοκαμωμένον σῶμα εἶναι, καὶ κατὰ φύσιν ἀπαιτεῖται νὰ εἶναι τοῦ μὲν ἀνδρὸς πλατύτερον εἰς τὸ στήθος, καὶ στενώτερον εἰς τὴν κοιλίαν, τῆς δὲ γυναικὸς ἐξ ἐναντίας πλατύτερον εἰς τὴν κοιλίαν, καὶ στενώτερον εἰς τὸ στήθος. Αἱ γυναῖκες ὁμῶς, ἀντιφερόμεναι μὲ πολλὴν ἀνευλάβειαν πρὸς τὸν πλάστην των, θέλουσι μὲ τοῦ στήθους καὶ τῆς κοιλίας των τὰ σφιγκτήρια νὰ καταστήσωσι τὸ σῶμά των στενώτατον εἰς τὴν κοιλίαν, διὰ νὰ κάμωσιν, ὡς λέγουσι, μέσσην ψιλὴν, καὶ νὰ μεταβληθῶσιν εἰς Σφῆκας! Καλὸν ἦτο καὶ ὠφέλιμον εἰς τὴν πατρίδα, πρὶν ἀκόμη γενῇ κοινὴ ἡ ἐνδυμασία τῶν Εὐρωπαϊῶν γυναικῶν, νὰ ἐφεύρωσιν αἱ Ἑλληνίδες ἄλλην ἐνδυμασίαν προσφυῇ καὶ εἰς τὴν εὐμορφίαν καὶ εἰς τὴν ὑγείαν.

Εἰς πλειοτέραν δὲ εἰς τοὺς λόγους μου πίστιν, ἅς ἀκούσωσιν ὅ,τι λέγει καὶ ὁ Γερμανὸς ἰατρὸς Ιοίργιος (Ioerg) περὶ αὐτοῦ τούτου. «Ἡ βλάβη ἐκ τῶν πρότερον συνειθισμένων, καὶ τώρα πάλιν εἰς χρῆσιν ἐλθόντων τοῦ στήθους καὶ τῆς κοιλίας δεσμῶν, μὲ τὰ ὅποια συσφίγγουσι καὶ στρεμνόνουσι τὴν κοιλίαν των αἱ γυναῖκες, ἀποδεικνύεται τρανῶτάτα ἐκ τούτου, ὅτι τὸ γυναικεῖον σῶμα εἶναι κατὰ φύσιν πλατύτερον εἰς τὴν κοιλίαν, καὶ στενώτερον εἰς τὸ στήθος. Ἄς ἴδωσιν ὅλα τὰ πιστὰ τῆς Ἀφροδίτης τῶν Μεδίκων ἀντίτυπα, καὶ πᾶν ἄλλο τῆς πλαστικῆς τέχνης γυναικεῖον εἶδωλον, σωθὲν ὡς ἡμᾶς ἀπὸ τὸν καιρὸν τῶν Ἑλλήνων, οἵτινες ἤξευρον κάλλιστα νὰ ἐκτιμῶσι τὸ γυναικεῖον κάλλος, καὶ θὰ πληροφερηθῶσιν, ὅτι εἰς ὅλας τὰς ὥραίαις γυναῖκες

ἔχει τὸ πρᾶγμα, καθὼς λέγω, καὶ ὅτι τὸ σῶμά των εἶναι πάντοτε πλατύτατον εἰς τὴν κοιλίαν των πρὸς τὴν ζώνην. Καὶ ὅμως αἱ γυναῖκες δὲν θέλουσι κατ' οὐδένα τρόπον νὰ γνωρίσωσι τὸ γυναικεῖον κάλλος ἀπὸ ἐκεῖνα αὐτοῦ τὰ πρωτότυπα, ἀλλὰ προσπαθοῦσι νὰ παραμορφώσωσι τὸ σῶμά των μὲ τὰ καὶ ἄλλέως ἐπιβλαβῇ τοῦ στήθους καὶ τῆς κοιλίας δεσμά. Ἀλλ' ὅταν ξέναι συμβουλευόνται νὰ βλέπωσι καὶ νὰ λαμβάνωσιν εἰς παράδειγμά των τῶν προπατόρων μας τὰ ἀγάλματα, δὲν πρέπει ἄρά γε αἱ νῦν Ἑλληνίδες νὰ φιλοτιμηθῶσιν, ὥστε νὰ μιμηθῶσι τὰς πάλαι ποτὲ λαμπράς των προμήτορας, παραδεχόμεναι τὴν καλὴν καὶ ἀβλαβῇ ἐνδυμασίαν ἐκείνων, ἢ ἄλλην παρομοίαν μὲ αὐτήν;

Τὰ θωρακόδεσμα, ὡς εἶπαμεν, εἶναι καὶ εἰς τὴν ὑγείαν ἐπιβλαβέστατα· ἐπειδὴ ἐμποδίζουσι τὴν τακτικὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος καὶ προξενοῦσι πόνους εἰς τὸ στήθος, δύσπνοιαν καὶ αἱμοπτυσίαν, πόνους καὶ σπασμούς εἰς τὴν κοιλίαν, αἱμορραγίαν εἰς τὴν μήτραν, καὶ καταιβάσματα (ἐντεροκήλας) καὶ ἄλλα πολλὰ παρόμοια εἰς ὅλας ἐν γένει τὰς γυναῖκας· πολὺ περισσότερα ὅμως καὶ τρομερώτερα εἰς ὅλας τὰς ἐγκύους, τῶν ὁποίων τὸ σῶμα δὲν ὑποφέρει θλίψιν καμμίαν οὔτε τοῦ στήθους οὔτε τῆς κοιλίας. Διότι ἡ θλίψις τοῦ στήθους, ἐκτὸς τῶν ἄλλων, ὅσα φέρει πολλὰ καὶ χαλεπὰ ἀποτελέσματα, ἐμποδίζει προσέτι πολὺ καὶ τὴν ἀνάπτυξιν τῶν βυζίων, τὰ ὁποῖα ἀνάγκη πᾶσα νὰ προετοιμασθῶσιν ἐν καιρῷ τῆς κυοφορίας εἰς τὴν ἐκροὴν τοῦ ἀπαιτουμένου γάλακτος, ἢ τῆς τροφῆς τοῦ νηπίου μετὰ τὴν γένναν, καὶ κατασταίνει τὰς ῥώγας σχεδὸν ἀφανεῖς, καὶ ἐπομένως ἀνοικεῖους εἰς τὸ βύζαγμα τοῦ βρέφους.

Ἡ θλίψις τῆς κοιλίας εἰς καιρὸν τῆς κυοφορίας ἀντιφέρεται καθ' ὅλα εἰς τὸν σκοπὸν τῆς φύσεως, ἥτοι εἰς τὴν ἑκτασιν καὶ μεγάλυνσιν τῆς κοιλίας διὰ τῆς ἀναπτύξεως καὶ αὐξήσεως τοῦ ἐμβρύου· αὐξάνει πολὺ τὴν κεφαλαλγίαν, τὴν ναυτίαν, τὸν ἔμετον, κ.τ.λ. καὶ φέρει ἀπόβασιν (ἐκτρωσιν) (*).

Καλὸν εἶναι λοιπὸν καὶ ὠφέλιμον νὰ μὴ φορῶσιν αἱ Ἑλληνίδες, καὶ ὅταν εἶναι ἔγκυοι, τὴν Εὐρωπαϊκὴν ἐνδυμασίαν. Ἐὰν ὅμως διὰ λόγους ἀνωτέρους ἀναγκάζωνται νὰ τὴν φορῶσιν, ἅς ἐξοστρακίσωσι τοῦλάχιστον διὰ πάντα, ἢ καὶ εἰς τὸ διάστημα τῆς κυοφορίας ἀπὸ τὸν ἱματισμόν των τὰ ὀλέθρια θωρακόδεσμά, ὥστε νὰ μὴ προσφέρωσι θυσίαν εἰς ταῦτα τὴν ζωὴν ἐνὸς ἢ δύο ἀνθρώπων!

Ἀπὸ τὴν διεξοδικὴν ταύτην παρέκβασιν, εἰς τὴν ὁποίαν μᾶς ἔρριψεν ἡ ἀνένδοτος ἐπιθυμία ψυχῆς νὰ μὴ βλέπωμεν τὴν εἰκόνα τοῦ θεοῦ ἐξαχρειωμένην ἀπὸ ἀπατηλὰς ιδέας, καιρὸς εἶναι νὰ ἐπανέλθωμεν εἰς τὸ προκείμενον. Εἵπαμεν δηλαδή, ὅτι κύριος σκοπὸς τῆς ἐνδυμασίας εἶναι ἡ προφύλαξις τοῦ σώματος ἀπὸ τὴν ζέστην καὶ ἀπὸ τὴν ψύχραν. Ὅθεν εἶναι χρεῖα νὰ προφυλάττωσι πάντα τὴν κοιλίαν ἀπὸ τὴν ψύχραν, περιζώνουσαι ταύτην ἀρμοδιώτατα καὶ χωρὶς θλίψιν μὲ περίζωμα καμωμένον ἀπὸ πανίον λινὸν ἢ βαμ-

(*) Ἦρχισαν καὶ εἰς τὴν Ἑλλάδα νὰ συμβαίνωσι τοιαῦτα εἰς τινὰς Ἑλληνίδας, αἱ ὁποῖαι διὰ τὴν μεγάλην καὶ ἀσυγχώρητον πρὸς τὴν ψιλὴν μέσσην κλίσιν των, ἠθέλησαν κάλλιον νὰ γίνωσι δις καὶ τρίς παιδοκτόνοι διὰ τῆς ἀποβάσεως, παρὰ νὰ ἀπαλλάξωσι τὸ καταθλιβόμενον σῶμά των ἀπὸ τοῦ στήθους καὶ τῆς κοιλίας τὰ δεσμά, καὶ ν' ἀξιωθῶσι νὰ λάβωσι τὸ ὑπὲρ πᾶν ἄλλο γλυκὺ ὄνομα Μητῆρ.

ἑακερὸν ἀπλοῦν, ἢ κατὰ τὰς καιρικὰς περιστάσεις δίμητον. Τὸ περίζωμα τοῦτο συνίσταται ἀπὸ δύο ἴσα κομμάτια, τὰ ὅποια συσφίγγονται εἰς τὰ δύο ἔμπροσθεν ἄκρα. Τὸ καθένα κομμάτιον ὁμοιάζει σχεδὸν μὲ μακρυλὸν τρίγωνον, τοῦ ὁποίου ἡ ἐρχομένη ἔμπροσθεν ἐπάνω εἰς τὴν κοιλίαν μικροτέρα πλευρὰ εἶναι ὀλίγον καμπυλωμένη, διὰ νὰ γίνεται, ὅταν τὰ δύο ἄκρα συσφιχθῶσιν ἔμπροσθεν, μικρὰ κοιλότης εἰς τὸ περίζωμα σύμφωνος μὲ τὸ κύρτωμα τῆς κοιλίας. Ἐμπροσθεν πρέπει νὰ ἔχωσι τόσον ὕψος, ὥστε νὰ ἐγκλείεται ὅλη ἡ κοιλία καλὰ. Ἀρκεῖ λοιπὸν νὰ ἔχωσι κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον πλάτος μιᾶς πιθαμῆς, καὶ ὀπίσθεν μιᾶς μόνον παλάμης. Εἰς τὰ ὀπίσθεν ἄκρα χρειάζονται δύο ταινίαι εἰς τὸ καθένα, ἢ δύο λωρία εἰς τὸ ἓνα καὶ δύο θηλυκωτήρια εἰς τὸ ἄλλο, διὰ νὰ συνδέωνται ἢ θηλυκόνωνται εἰς τὴν μέσσην ὀπίσω. Τὸ περίζωμα τοῦτο βάλλουσιν αἱ ἔγκυοι πᾶσαν αὐγὴν, καὶ τὸ ἐκβάλλουσι πᾶσαν ἐσπέραν ξεθηλυκόνουσαι τοῦτο μόνον ὀπίσω, χωρὶς νὰ εἶναι χρεῖα νὰ συσφίγγωσι καθημέραν καὶ τὰ δύο ἔμπροσθεν ἄκρα, ἐκτὸς μόνον ὅταν ἡ χρεῖα τὸ καλέσῃ νὰ λυθῇ ἢ σφιχθῇ περισσότερον ἐπάνω ἢ κάτω εἰς τὴν κοιλίαν κατὰ τὸ φύσκιωμα ταύτης. Προσέτι πρέπει αἱ ἔγκυοι νὰ ἔχωσι ζεστὰ τὰ πόδιά των καὶ νὰ μὴ τὰ στενοχωρῶσιν ὀλότελα μὲ στενὰ καὶ μικρὰ παπούτσια.

B'. Ψυχική.

Βλάβη τῆς ἐγκύου ἀπὸ ψυχικὰ πάθη, ὡς θυμὸν, τρόμον, μῖσος, φθόνον, ζηλοτυπίαν — ἀποφυγὴ τούτων — ἄτοπος φόβος κινδύνου εἰς τὴν γένναν — γελοία πρόληψις τῆς ἐγκύου, ὅτι τὸ μέλλον νὰ γεννηθῇ θὰ φέρῃ ἐπάνω του ὅ,τι ἀποτρόπαιον εἶδεν ἢ ἐφαντάσθη αὕτη — ἀλλόκοτοι ὀρέξεις τῆς ἐγκύου, καὶ ἄλογος φόβος αὐτῆς, ὅτι ἂν βλαφθῇ τὸ ἔμβρυον, ἐὰν δὲν τὰς εὐχαριστήσῃ

Καθὼς πολλάκις ἓνας καὶ μόνος σφοδρὸς ἄνεμος καταδαφίζει τοὺς καρποὺς τῶν δένδρων καὶ ἀφανίζει οὕτω τὰς ἐλπίδας τοῦ γεωργοῦ δι' ἐν ὁλόκληρον ἔτος· παρομοίως μία καὶ μόνη ἔκρηξις δεινοῦ τινος πάθους τῆς ψυχῆς δύναται ν' ἀνατρέψῃ τὰς τόσον ἤδη καιρὸν τρεφομένας ἐλπίδας τοῦ ἀνδρογύνου. Γαλήνη τοῦ νοῦς καὶ τῆς ψυχῆς διὰ τὸ παρὸν, ἐλπίς γλυκεία καὶ πεποίθησις βεβαία διὰ τὸ μέλλον, εἶναι ἀγαθὰ εὐκταῖα εἰς πᾶσαν ἔγκυον. Ἀνάγκη λοιπὸν εἶναι νὰ ἔχωσιν αἱ ἔγκυοι ἐλπίδα μόνον, ἀγάπην καὶ εὐθυμίαν, καὶ ν' ἀποβάλωσι παντοιοτρόπως πᾶσαν ψυχικὴν ταραχὴν, ὡς θυμὸν, λύπην, φόβον, τρόμον, μῖσος, φθόνον, ζηλοτυπίαν καὶ ὑπερβολικὴν ὀρεξιν· ἐπειδὴ αὐτὰ, τὰ ὅποια προξενοῦσιν εἰς ὅλον τὸ σῶμά των ὅσα κακὰ ἐμπορεῖ τις νὰ φαντασθῇ, κατασπαράττουσιν ὅλον τὸ εἶναί των, καὶ τὸ καταφανίζουσιν εἰς ῥοπὴν ὀφθαλμοῦ, ἢ, κάλλιον νὰ εἴπω, κατακόπτουσιν ὡς βλαβερὸς σκώληξ τὴν ρίζαν τῆς ζωῆς των. Ὁ θυμὸς, τὸ δεινότατον καὶ πλέον ἀποτρόπαιον πάθος τοῦ ἀνθρώπου, δυνατὸν νὰ προξενήσῃ σπασμοὺς, ἔμετον, διάρροϊαν, ἐκχυμώσεις, ἀποβάσεις, καὶ ἀποπληξίαν, ἔβλαψε καὶ βλάπτει καθημερινῶς πολλὰς ἐγκύους καὶ, τὸ χειρότερον, κατασταίνει τὰς γυναῖκας, ἀφ' οὗ τὰς ἀφαιρέσῃ τὴν γυναικειᾶν

τρυφερότητα, διὰ τῆς ὁποίας καὶ μόνης χαρακτηρίζεται τελειότατα τὸ κάλλος εἰς τὴν πλάσιν, ἐριννύας δυσειδεῖς, ὁμοίας μὲ τὴν Μήδειαν, ἡ ὁποία εἰς τὸν ἀναβρασμὸν τοῦ πάθους τῆς φωνάζει·

Καὶ μανθάνω μὲν εἶα δρᾶν μέλλω κακά.

Θυμὸς δὲ κρείσσων τῶν ἐμῶν βουλευμάτων.

Ἄλλ' ὁ θυμὸς εἶναι πολλάκις αἰφνίδιος καὶ ἄφευκτος· ἅς προφυλάσσωνται καὶ, ὅταν τὰς ἔλθῃ χωρὶς νὰ θέλωσιν, ἀπὸ τὰ δεινὰ τοῦ ἐπακόλουθα, δίδουσαι προσοχὴν μεγάλην νὰ μὴ κρυώσωσιν εὐθὺς μετὰ τοῦτον, νὰ μὴ πῖωσι νερὸν κρύον, οἶνον, μηδὲ κανέν ἀπὸ τ' ἄλλα μεθυστικά ποτὰ, καὶ νὰ μὴ καθίσωσιν εὐθὺς εἰς τὴν τράπεζαν. Ὡσαύτως ἀδύνατον εἰς τὸν ἄνθρωπον εἶναι ν' ἀποφεύγῃ πάντοτε καὶ ὅλας τὰς διδομένας ἀφορμὰς τοῦ φόβου καὶ τῆς λύπης διὰ παρόντα ἢ μέλλοντα δεινὰ· νὰ μὴ γυρεύῃ ὅμως τὰ δεινὰ καὶ νὰ τὰ ὑποφέρῃ μὲ καρτερίαν, ὅταν ἔλθωσι, τοῦτο εἶναι παντὸς φρονήμου ἴδιον. «Οὔτε ὁ ἥμισυς κίνδυνος δὲν σὲ μένει πλέον, ὅταν στέκης ἀτάραχος εἰς τὰς ἀπειλὰς τῶν ἀνθρώπων, καὶ εἰς τὰ ἐπαπειλοῦντα σε δεινὰ». εἶπεν ὁ Βεϊκάρδος.

Ὅλαι σχεδὸν αἱ ἔγκυοι μὲ πολλὴν ἀνησυχίαν καὶ ταραχὴν ψυχῆς περιμένουσι τὴν ὥραν τῆς γέννας, τὴν ὁποίαν φαντάζονται ὡς ἀσθένειαν τρομεράν, καὶ ὡς ἐπιτοπολὺ ἐπικίνδυνον εἰς τὴν ζωὴν των· ἀπατῶνται ὅμως πολὺ κατὰ τοῦτο· διότι ἡ γέννα εἶναι μόνον ἐκπλήρωσις φυσικοῦ χρέους, τὸ ὁποῖον συνῆψεν ὁ πάνσοφος θεὸς εἰς τὴν γυναικεῖαν φύσιν πρὸς διαδοχὴν τοῦ ἀνθρωπίνου γένους. Ὡς τοιαύτη λοιπὸν δὲν ἐμπορεῖ νὰ εἶναι καθόλου κινδυνώδης. Βλασφημοῦμεν δὲ εἰς ἄκρον τοῦ Θεοῦ τὴν σοφίαν, ὅταν μὲ τοῦτον

τὸν ἄτοπον φόβον μας θέλωμεν τὴν γένναν ὀλιγοστεύουσαν μᾶλλον ἢ αὐξάνουσιν τὸ ἀνθρώπινον γένος, ἐν ᾧ «αὐξάνεσθε καὶ πληθύνεσθε» εἶναι τοῦ γάμου ὁ σκοπός. Καὶ συνέβησαν μὲν ἐνίοτε καὶ ὀλίγον ἀτυχεῖς γένναι· ἀλλ' αὗται συμβαίνουν σι ὥς ἐπιτοπολὺν ἀπὸ κακὴν δίαιταν καὶ ἀπροσεξίαν εἰς τὸ διάστημα τῆς κυοφορίας, ἀπὸ ἀμάθειαν καὶ ὠμότητα τῆς μαμμῆς· καὶ ὅμως ὁ ἀριθμός των εἶναι πάλιν μηδὲν πρὸς τὸ ὅλον. Ὅθεν ἂς ἀπορρίψωσιν αἱ ἔγκυοι τὸν ἄτοπον καὶ ἄδικον τοῦτον φόβον.

Εἶναι προσέτι καὶ ἄλλη πολλὰ γελοία ἰδέα, ἡ ὁποία φοβίζει μεγάλως ἐγκύους τινάς· ὅτι δηλαδὴ θὰ γεννηθῇ τὸ τέκνον μὲ σημεῖον, τὸ ὁποῖον αὗται κατὰ τύχην εἶδαν καὶ ἐτρόμαξαν, ἢ ἤκουσαν, ἢ ὠνειρεύθησαν, εἰς ἓνα λόγον πᾶν ὅ,τι ἀποτρόπαιον ἔφθασε νὰ τὰς κάμῃ μεγάλην καὶ κακὴν ἐντύπωσιν. Ἡ ἰδέα λοιπὸν αὕτη βλάπτει μὲν τὰς ἐγκύους, εὐρισκομένας πάντοτε εἰς φόβον καὶ στενοχωρίαν. Ὅτι ὅμως εἶναι καθόλου ψευδὴς καὶ μάταιος ὁ φόβος οὗτος, ἀναφέρω ἀπὸ τὰ πολλὰ μόνον τὴν ἀκόλουθον ἱστορίαν, δυνατὴν νὰ τὰς ἀπαλλάξῃ ἀπὸ πᾶσαν ὑποψίαν. Ἡθέλησε γυνὴ, ἥτις ἀπεστρέφετο πολὺ τοὺς πιθήκους νὰ ὑπάγῃ, ἐν ᾧ ἦτον ἔγκυος, εἰς οἰκίαν, ὅπου ἦτο πίθηκος, ὅστις ὑπεραγαπᾶτο ἀπὸ τὴν οἰκοδέσποιναν. Ἐλθοῦσα λοιπὸν ἐκεῖ ἐμβῆκεν εἰς καμάραν καὶ ἐκάθησε σιμὰ εἰς τράπεζαν, ἐπάνω εἰς τὴν ὁποίαν ἐκάθητο ὁ πίθηκος. Ἐξυπνος δὲ πολὺ ἐκ φύσεως οὗτος καὶ εἰς αἰσχρότητας ὅχι ὀλίγας ἀπὸ τὴν δέσποινάν του μαθημένος, ἐπήδησεν εὐθὺς ἐπάνω εἰς τοὺς ὤμους τῆς ἐλθούσης ξένης. Αὕτη ἐτρόμαξε πολὺ, ἐλειποθύμησε, καὶ ἔκτοτε εἰς ὅλον τὸ διάστημα τῆς κυοφορίας ἦτο πεπεισμένη τελείως, ὅτι τὸ τέκνον,

τὸ ὁποῖον ἔμελλε νὰ γεννήσῃ, θὰ ἔχῃ κηλίδα τινὰ τοῦ πιθήκου, ἢ ὅλην αὐτοῦ τὴν μορφήν. Ἡ γέννα ἐπλησίασεν. Ἀλλ' αὕτη καὶ εἰς αὐτὰς ἀκόμη τὰς ὠδῖνας ἐλεεινολόγει τὴν τύχην τοῦ μὴ γεννηθέντος ἔτι βρέφους, ὡς τάχα τὸ ἄθλιον αὐτὸ πλάσμα ἦτο καταδικασμένον εἰς ὅλην του τὴν ζωὴν νὰ φέρῃ ψυχὴν ἀνθρώπινον εἰς πιθήκου σῶμα. Ὅθεν, καθὼς ἐγέννησεν, εὐθὺς μὲ ἀπερίγραπτον θλίψιν ψυχῆς ἐζήτησε νὰ τῆς δείξωσι τὸ δυστυχισμένον τοῦτο πλάσμα. Ἀλλὰ πόσον ἐχάρη, ὅταν εἶδεν εἰς τὰς ἀγκάλας τῆς παιδίον εὐμορφον καὶ καλῶς ἀνεπτυγμένον. Μόλις δὲ ὀλίγα λεπτὰ τῆς ὥρας εἶχεν εὐφρανθῇ διὰ τὸ ἀπροσδόκητον τοῦτο, καὶ ὠδίνες ἤρχισαν ἐκ νέου. Τὴν λέγουσιν, ὅτι ἔχει δίδυμα. Καὶ ἄλλο ἀκόμη! ἐφώναξε, τοῦτο ἐφοβούμην! Τοῦτο βέβαια θὰ εἶναι δίχως ἄλλο πίθηκος! Ἐθαύμασεν ὁμῶς καὶ πάλιν, ὅταν εἶδε καὶ δεύτερον παιδίον ὁμοῖον καθ' ὅλα τοῦ πρώτου. Καὶ τὰ δύο ἔγειναν ἤδη ἄνδρες καλοὶ καὶ γεροὶ, χωρὶς νὰ πιθηκίσωσι παντάπασιν οὔτε κατὰ τὴν ψυχὴν οὔτε κατὰ τὸ σῶμα. (Ammon).

Παρομοίως πρέπει νὰ προφυλάσσωνται ἀπὸ τὸν τρόμον, τὸ μῖσος, τὸν φθόνον, καὶ τὴν ζηλοτυπίαν, ὅχι δὲ ὀλιγώτερον καὶ ἀπὸ τὰς ὑπερβολικὰς καὶ ἀτάκτους ὀρέξεις εἰς ὅχι μόνον τὰ φαγοπότια, ἀλλὰ καὶ εἰς ἄλλα πράγματα μὴ δυνατὰ νὰ ἐκτελεσθῶσι κατ' οὐδένα τρόπον. Ὅθεν ἂς πασχίζωσι μὲν νὰ μὴ συλλάβωσι ποτέτων τοιαύτας ὀρέξεις. Ἐὰν ὁμῶς καμμίαν φορὰν συμβῇ τὶ παρόμοιον, ἂς τὰς σβύνωσιν εἰς τὴν πρώτην αὐτῶν ἐμφάνισιν, καὶ ἂς μὴ πιστεύωσιν, ὅτι, ἐὰν δὲν τὰς ἐκπληρώσωσι, θὰ βλαφθῇ ἢ θὰ κακοπλασθῇ τὸ ἔμβρυον. Τοιούτων δὲ ἀλλοκότων ὀρέξεων ἂς ἀναφέρωμεν παράδειγμα

τὸ ἐξῆς. Τοῦ περιφήμου Καμεραρίου (ἱατροῦ Γερμανοῦ) ἡ σύζυγος ἔλαβεν ἀπὸ τὴν ἀγορὰν αρκετὴν αὐγῶν ποσότητα· μετὰ ταῦτα λυπημένη καὶ στενάζουσα ἐμβῆκεν εἰς τὸν ἄνδρά της, ὅστις εὐθὺς τὴν ἠρώτησε τὴν αἰτίαν τῆς λύπης της· βασανίζεται πολὺ, εἶπεν, ἀπὸ πόθον ἀκαταμάχητον τοῦ νὰ τοῦ κτυπήσῃ ὅλα τ' ἀγορασμένα αὐγὰ εἰς τὸ πρόσωπον ἑνα κατόπιν τοῦ ἄλλου· φοβεῖται δὲ ὅχι ὀλίγον, μὴ πάθῃ βλάβην τὸ ἔμβρυον εἰς τὴν κοιλίαν της, ἐὰν δὲν τὴν συγχωρήσῃ νὰ ἐκπληρώσῃ τὴν ἐπιθυμίαν της. Ὁ Καμεράριος ἔμεινεν ἐκστατικός· ἀλλὰ τί νὰ κάμῃ! πρὸς τὴν γυναῖκά του εἶχεν ἀγάπην πολλήν, καὶ ἐπομένως ἐσυλλογίσθη πολὺ τὸ ὅποῖον ἔμελλεν ἀπὸ τὴν ἀντίστασίν του ν' ἀκολουθήσῃ. Ἐκρέμασε λοιπὸν εἰς τὸ πρόσωπόν του μανδῆλιον, καὶ οὕτως ἐστάθη ἡσυχᾶ, καὶ τοῦ ἐκτύπησεν εἰς τὴν κεφαλὴν ὅλα τ' αὐγά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΤΡΙΤΟΝ.

Ἀνωμαλίας εἰς τὸ διάστημα τῆς κυοφορίας, καὶ ἐτοιμασία τῆς ἐγκύου διὰ τὴν γένναν.

Ἀνώμαλος οὖρησις — ἀποπάτησις — ἔμετος — κρυολόγημα — χιρσοὶ εἰς τὰ κάτω μέρη τοῦ σώματος — προετοιμασία τῶν γεννητικῶν μορίων — τῶν βυζίων.

Ἡ μήτρα κειμένη μεταξὺ τῆς φούσκας καὶ τοῦ ἀπευθυμένου ἐντέρου, ὅταν συλλάβῃ, φέρει καὶ εἰς τὰ δύο ταῦτα πινὰς ἀνωμαλίας. Τοῦ οὔρου ἡ ἔκρυσις ἐνοχλεῖται κατὰ τὸ

μᾶλλον καὶ ἥττον· ὥστε πολλὰ ἀπὸ τὰς ἐγκύους κεντῶνται συχνάκις εἰς χύσιν τοῦ νεροῦ των, καὶ αἰσθάνονται πόνον ὀλίγον, ἢ καῦσιν εἰς τὴν οὐρήθραν. Ἀλλ' ἡ ἀνάγκη καὶ ὁ πόνος εἰς τὴν συχνὴν ταύτην οὕρησιν συμβαίνουσιν ἔτι περισσότερον εἰς τὰ τέλη τῆς κυοφορίας, ὁπότεν ἡ μήτρα διὰ τοῦ μεγέθους τῆς θλίβῃ πολὺ τὴν φούσκαν καὶ δὲν τὴν ἀφίνῃ νὰ χωρῇ πολὺ οὔρος. Ὅθεν πᾶσα ἔγκυος χρειάζεται νὰ κάμνῃ πάντα τρόπον, διὰ νὰ ἐκπληρώνῃ ταχέως τὴν φυσικὴν ταύτην ἀνάγκην, τῆς ὁποίας ἡ παραμικρὰ ἀναβολὴ δύναται νὰ φέρῃ φλόγωσιν εἰς τὴν φούσκαν, καὶ ἄλλα φρικτὰ καὶ κινδυνώδη ἐπακόλουθα. Ἐὰν δέποτε, ἀφ' οὗ καὶ ταύτην μεταχειρίζεται τὴν προφύλαξιν, τῆς συμβῇ ἰσχυροῖα, πρέπει ἀμέσως νὰ ἐπικαλῇται ἱατροῦ βοήθειαν, καὶ παρὰ γνώμην αὐτοῦ νὰ μὴ λάβῃ κανένα διουρητικόν. Ἐπειδὴ τὰ τοιαῦτα πολλάκις εἰς τοιαύτην περίστασιν χειροτερεύουσιν ἀντὶ νὰ θεραπεύσωσι τὴν ἰσχυροῖαν. Ἡ μήτρα θλίβουσα κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ τὸ ἀπευθυσμένον ἔντερον, ἐμποδίζει τὴν ἀποπάτησιν τῶν ἐγκύων, ἢ ὁποία εἶναι ἀνάγκη νὰ γίνεται καθημέραν, ἢ τὸ πολὺ παρ' ἡμέραν. Ὅθεν, ὅταν ἡ ἀποπάτησις δὲν γίνεται καθημέραν ἢ παρ' ἡμέραν καὶν, τότε δὲν πρέπει ἀφ' ἑαυτῶν μήτε κατὰ συμβουλήν τινος μὴ ἱατροῦ, νὰ μεταχειρίζωνται κανέν εἶδος καθαρσίου, ὡς δυναμένου πολυτρόπως νὰ τὰς βλάβῃ, πολλάκις δὲ καὶ ἀπόβαλσιν νὰ προξενήσῃ, ἀλλὰ νὰ βοηθῶνται μὲ κλυστήρια ἀπλᾶ, δηλαδὴ ἀπὸ μολόχας ἄνθη, ἢ ἀπὸ μίαν χουλιარიὰν λινοσπόρου λεπτὰ τριμμένου εἰς μίαν λίτραν νεροῦ, καὶ τὰ τοιαῦτα. Ἐὰν δὲ καὶ ταῦτα δὲν τὰς ὠφελήσωσι νὰ καταφεύγωσι χωρὶς ἀναβολὴν καιροῦ εἰς ἱατρόν.

Πολλὰ ὁμῶς εἰς τὴν κυοφορίαν των ἐνοχλοῦνται ὅχι ὀλί-

γον ἀπὸ διάρροιαν ἐπιβλαβῇ, προερχομένην ὡς ἐπιτοπολὺ ἀπὸ κρυολόγημα τῶν πεδῶν. Εἰς τοιαύτην περίστασιν ἅς πίνωσιν ὀλίγον σαλέπιον ζεστὸν, ἢ χαμόμηλα βρασμένα, καὶ ἅς ζητῶσι, δίχως ν' ἀναβάλωσι καιρὸν, τοῦ ἱατροῦ τὴν γνώμην, ὅταν ἡ διάρροια δὲν θέλει νὰ παύσῃ μὲ ταῦτα.

Ἀκόμη περισσότερον ἐνοχλοῦνται αἱ ἔγκυοι εἰς τοὺς πρώτους μῆνας τῆς συλλήψεως ἀπὸ συχνὸν καὶ δυσάρεστον ἔμετον. Διὰ νὰ προφυλαχθῶσιν ἀπὸ τοῦτον, ἢ νὰ τὸν ὀλιγοστεύσωσιν, ἀπαιτεῖται μετριότης εἰς τὰ φαγοπότια, καὶ ἀποχὴ παντελὴς ἀπ' ὅλα τὰ μεθυστικὰ ποτὰ, τὰ ὁποῖα λαμβάνονται πολλάκις ἀπὸ τὰς ἐγκύους ὡς ἀντιφάρμακα τοῦ ἐμέτου. Ποτὸν δὲ ἀρμόδιον εἰς τοιαύτας περιστάσεις εἶναι αἱ λεμονάδαι, αἱ πορτοκαλάδαι, ἢ τὸ ἐξῆς. Ἀνάλυσε ἓνα δράμιον ταρταρικοῦ ὀξέος, (*salessentiale tartari*), ἓνα δράμιον ζαχάρεως εἰς ἡμισείας κοῦπας νερόν. Τὸ ποτὸν τοῦτο εἶναι καλὸν νὰ πίνεται, ἐνῶ ἀκόμη ἀφρίζει, καὶ νὰ λαμβάνεται κατὰ πᾶσαν ὥραν, ἢ, ἐὰν ὁ ἔμετος δὲν ἐνοχλῇ τόσον συχνὰ, σπανιώτερα.

Πολλάκις ἐνοχλοῦνται καὶ ἀπὸ πόνους εἰς τὴν κοιλίαν, οἷτινες προέρχονται ἀπὸ πολυφαγίαν, ἢ ἀπὸ κρυολόγημα, ὡσὰν ρευματισμοὶ, καὶ τέλος ἀπὸ πλαγίαν θέσιν τοῦ ἐμβρύου εἰς τὴν μήτραν. Εἰς μὲν τὸ πρῶτον ἀπαιτεῖται μετριότης εἰς τὰ φαγητὰ, εἰς δὲ τὸ δεύτερον ἐπίθεσις μαλλίνου ὑφάσματος, ἢ κηρωτῆς ὀθόνης (μουσαμᾶ Τουρκ.) πολλὰ λεπτῆς ἐπάνω εἰς τὸν τόπον τοῦ πόνου, καὶ τὸ τρίτον θεραπεύεται μὲ τὸ περίζωμα κατὰ τὸ ἄνω ῥηθὲν (σελ. 21 καὶ 22) σχέδιον.

Ἀπὸ τὴν ἀκαθαρσίαν καὶ ἀμέλειαν τοῦ δέρματός μας ἐμποδίζεται ἡ ἄδηλος διαπνοή, ὅχι ὀλιγώτερον ὅμως καὶ ἀπὸ

τὸ κρυολόγημα, τὸ ὁποῖον ἐνοχλεῖ τὰς ἐγκύους παραπολὺ διὰ τὴν εὐαισθησίαν, τὴν ὁποίαν ἔλαβεν ἤδη τὸ σῶμά των ἐξ αἰτίας τῆς συλλήψεως. Ὅθεν ἔχουσι χρεῖαν αἱ ἑγγυοὶ νὰ φορῶσιν ἐνδύματα πλέον θερμὰ, ἱκανὰ δηλαδὴ νὰ τὰς προφυλάττωσιν ἀπὸ τὴν ψύχραν, ἀπὸ τὴν ὁποίαν πειράζονται εὐκολώτατα· ἐπειδὴ ἡ φύσις ἔχει προσηλωμένας ἤδη τὰς δυνάμεις καὶ ἐνεργείας τῆς ὅλας εἰς τὰ ἐντὸς ἐν γένει τοῦ σώματος μέρη, καὶ ἐξαιρέτως εἰς τὴν κοιλίαν. Βλάπτονται δὲ ὅχι ὀλίγον πάλιν, καὶ ὅσαι διὰ θερμότερας τοῦ πρέποντος ἐνδυμασίας αὐξάνουσι παράκχιρα τὴν ἄδηλον διαπνοήν των, καὶ ἀποσπῶσι τοιοιυτοτρόπως τὴν φροντίδα καὶ ἐνέργειαν τῆς φύσεως παρὰ τὸν σκοπὸν τῆς ἀπὸ τὴν μήτραν εἰς τὴν ἐκτὸς ἐπιφάνειαν τοῦ σώματός των.

Δὲν εἶναι ὀλιγώτερον ἐνοχλητικαὶ καὶ αἱ πρησμέναι φλέβες (οἱ κιρσοὶ) εἰς τὰς κνήμας καὶ εἰς τοὺς μηρούς τῶν ἐγκύων μετὰ τὰ μέσα, ἢ περὶ τὰ τέλη τῆς κυοφορίας των. Ὅθεν πᾶσα ἑγκυος, ἅμα ἴδῃ ταύτας εἰς τὰς κνήμας ἢ εἰς τοὺς μηρούς τῆς, πρώτην ἅς λάβῃ φροντίδα νὰ μὴ θλίβεται πούποτε μήτε τὸ σῶμά της μὲ ἐνδύματα στενὰ, μήτε τὰ πόδιά της μὲ πέδιλα μικρὰ καὶ στενὰ, ἢ μὲ τοὺς καλτσοδέτας, ἔτι νὰ μὴ κάθηται πολὺ, καὶ ν' ἀπέχῃ ὀλότελα ἀπὸ τὰ μεθυστικὰ ποτά· νὰ τρίβῃ δὲ συχνὰ τὰς κνήμας καὶ τοὺς μηρούς τῆς εἰς τὴν πρώτην τῶν κιρσῶν ἐμφάνισιν μὲ πνευματώδη ὑγρὰ ὡς ῥακὴν, ῥώμιον καὶ τὰ τοιαῦτα. Ἐὰν δὲ καὶ μ' ὅλην αὐτὴν τὴν προφύλαξιν οἱ κιρσοὶ προχωρῶσιν εἰς τὸ χειρότερον, χρειάζεται σιμὰ τῆς τρίψεως μὲ ταῦτα, νὰ περιδένωσι σφιγκτὰ μὲ πάνινα ξιφάρια μακρὰ καὶ τριδακτυλαῖα τὸ πλάτος, τοὺς πόδας των ἀπὸ τὰ δάκτυλα ἕως ὑπεράνω τῶν κιρσῶν, δίχως

ν' ἀφίνωσιν ἀσκέπαστον κανένα τόπον, ἢ νὰ φορῶσιν ἀπὸ τὸ αὐτὸ πανίον περιπόδια καλῶς εἰς τὰς κνήμας ἢ εἰς τοὺς μηρούς προσηρμοσμένα καὶ συσφιγμένα εἰς τὸ ἔξωθεν μέρος των, τὸ ὁποῖον εἶναι σχισμένον ἄνωθεν ἕως κάτω. Τοιαῦτα δὲ περιπόδια δύνανται νὰ κατασκευασθῶσι καὶ ἀπὸ ἐλάφιναν δέρμα καλῶς ἐργασμένον.

Αἱ ἀνωμαλίας αὗται συμβαίνουσιν εἰς τὰς πλειότερας ὑγιεῖς ἐγκύους· ἀλλὰ δύνανται νὰ προφυλαχθῶσιν ἀπὸ αὐτὰς καὶ χωρὶς ἱατροῦ βοήθειαν. Ὅσαι δὲ πάσχουσιν ἄλλα μεγαλήτερα τοῦ σώματος ἐλαττώματα, ἢ ἄλλας ἀρρώστιας, πρέπει νὰ ζητῶσι τὴν συμβουλὴν τοῦ ἱατροῦ πρὶν πάθωσι δυσάρεστον τι.

Διὰ νὰ ἔχωσι δὲ αἱ ἐγκυοὶ τὴν συνήθως εὐχομένην καλὴν ἐλευθερίαν, εἶναι χρεῖα νὰ κάμωσι τὰς ἀκολουθοῦσας προετοιμασίας, πρὶν φθάσωσιν ἀκόμη εἰς τῆς γέννας τὴν ὥραν. Ὅλον τὸ πέρασμα, διὰ τοῦ ὁποίου θὰ ἐξέλθῃ τὸ ἔμβρυον, χρειάζεται νὰ ἔχῃ τὴν ἀπαιτουμένην εὐρύτητα. Ἀλλὰ, διὰ νὰ τὴν λάβῃ χωρὶς δυσκολίαν καὶ βλάβην εἰς τὸν καιρὸν τῆς γέννας, ἀπαιτεῖται τὰ μόρια ταῦτα καὶ μάλιστα ἡ ραφὴ (τὸ περίναιον Ἑλλ. ὁ τόπος δηλαδὴ μεταξὺ τῆς ἔδρας καὶ τοῦ αἰδοίου) νὰ εἶναι μαλακὰ καὶ ἐνδόσιμα εἰς τὴν ἐξοδὸν του. Διὰ νὰ εἶναι δὲ τοιαῦτα χρειάζεται νὰ κάμνωσιν αἱ ἐγκυοὶ δις ἢ ἅπαξ τῆς ἐβδομάδος λουτρὰ γליαρὰ ἀπὸ νερὸν καθαρὸν εἰς τὰ μέρη ταῦτα, καὶ ν' ἀλείφωσι τὴν ραφὴν μὲ λῖπος χηνύς, μὲ ἔλαιον ἀμυγδάλου καὶ τὰ παρόμοια.

Ταυτοχρόνως πρέπει νὰ ἐπιμεληθῶσι πολὺ καὶ τὰ βυζία των, τὰ ὁποῖα μέλλουσι νὰ διαδεχθῶσι τὰ ἔργα τῆς μήτρας, εὐθὺς μετὰ τὴν ἀποκύησιν τοῦ βρέφους, τοῦτέστι νὰ διαθρέ-

ψῶσι τοῦτο μὲ τὴν ἔκκρισιν τοῦ γάλακτός των. Καλὸν εἶναι λοιπὸν εἰς πᾶσαν ἔγκυον, καὶ μάλιστα πρωτοκύμονα, θέλουσιν καὶ δυναμένην νὰ βυζάξῃ τὸ τέκνον της, νὰ προετοιμάσῃ δύο σχεδὸν μῆνας, πρὶν γεννήσῃ, τὰ βυζία της καὶ μάλιστα τὰς ῥώγας των. Εἰς ὅλον τὸ διάστημα τῆς κυοφορίας τὰ βυζία ἐτοιμάζονται· κατ' ὀλίγον νὰ θρέψωσι τὸ μέλλον νὰ γεννηθῇ βρέφος, μεγαλόνουσι, φουσκόνουσι, καὶ γίνονται χαλαρώτερα, τὰ γαλακτοφύρα ἀγγεῖα των ἀναπτύσσονται ὅλον ἐν εἰς τὴν ἔκκρισιν τοῦ γάλακτος· διὰ τοῦτο καὶ ἐκκρίνουσι περὶ τὰ τέλη τῆς κυοφορίας ὑγρόν τι γαλακτώδες. Ὅθεν ἀπαιτεῖται νὰ μὴ θλίβωσιν αἱ ἔγκυοι, καθὼς εἶπαμεν καὶ ἀλλαχοῦ (σελ. 20), καὶ νὰ μὴ γυμνώνωσι τὰ βυζία των ὁλότελα· διότι μὲ τὴν θλίψιν κατασταίνουσιν ἄχρηστα σχεδὸν εἰς τὸν σκοπὸν των τὰ ὄργανα ταῦτα, καὶ μὲ τὴν γύμνωσιν δίδουσιν ἀφορμὴν εἰς ἐπιστάσεις, εἰς φλογώσεις καὶ εἰς σκιρρώματα τούτων. Διὰ νὰ λάβωσιν ὅμως τὴν ἀπαιτουμένην χαλαρότητα ταῦτα, ἀνάγκη πᾶσα νὰ πλύνωνται τοὺς δύο τελευταίους μῆνας τῆς κυοφορίας καθημέραν μὲ νερὸν χλιαρὸν καὶ μὲ σαπουνίον.

Δὲν ἀπαιτοῦσιν ὅμως ὀλιγωτέραν ἐπιμέλειαν καὶ αἱ ῥώγαι τῶν βυζίων, τὰς ὁποίας ἤρχισαν ἤδη καὶ εἰς τὴν Ἑλλάδα νὰ θλίβωσι πολὺ μὲ τὰ εἰσαχθέντα διαβόητα θωρακόδεσμα, καὶ νὰ τὰς κατασταίνωσιν οὕτως ἀνεπιτηδαιοτάτας εἰς τὸ βύζαγμα. Ὅθεν, ἐὰν εἶναι πολλὰ μικραὶ, καὶ εἰς τὰ βυζία καταχωσμέναι, ἀνάγκη νὰ σύρωνται πρὸς τὰ ἔξω εἰς τοὺς τελευταίους μῆνας τῆς κυοφορίας πολλάκις τὴν ἡμέραν μὲ τὸν βυζολόγον καὶ εἰς ἔλλειψιν τούτου, ἢ ταυτοχρόνως, ν' ἀνασπῶνται μὲ τὰ δάκτυλα, καὶ νὰ ἐκτείνωνται ἕως νὰ λάβωσι τὸ οἰκεῖον εἰς τὸ βύζαγμα μέγεθος.

Πολλῶν ἐγκύων αἱ ῥῶγαι συμβαίνει νὰ εἶναι πολλὰ μα-
λακαί, τρυφεραί καὶ εὐαίσθητοι, νὰ πληγόνωνται καθ' ὑπερ-
βολὴν εἰς τὸ βύζαγμα, καὶ νὰ προξενῶσι πόνους πολλοὺς εἰς
τὴν μητέρα, καὶ δυσκολίαν μεγάλην εἰς τὸ βρέφος ἐν ᾧ βυ-
ζάνει. Πρὸς ἀποφυγὴν λοιπὸν τούτου εἶναι χρεῖα νὰ πλύνων-
ται πολλάκις πᾶσαν ἡμέραν με πνευματώδη ὑγρὰ, ῥακὴν δη-
λαδὴ, ῥώμιον, νερόν Κολονιακόν (eau de Kologne) καὶ τὰ
τοιαῦτα. Ἀλλ' ὅχι ὀλιγώτερον ἐπιμελῶς χρειάζεται νὰ πλύ-
νονται με θυμαρίου ἐγχυματισμὸν καὶ τὰ περίξ τῶν ῥωγῶν,
ὅπου γίνεται πολλάκις ἐξάνθημα ἢ κουκούδιον ἀπὸ ἴδιον τοῦ
μέρους ἐκεῖ ἰδρωμα, διὰ νὰ ἐκπλύνωνται τοιουτοτρόπως ταῦ-
τα, νὰ θεραπεύεται ἢ ὑπ' αὐτὰ ἐπιφάνεια τοῦ δέρματος, ἣτις
συνήθως εὐρίσκεται ἐλκωμένη, καὶ νὰ μὴ προξενῇται κανένας
ἐκ τούτου πόνος εἰς τὸ βύζαγμα.

ΓΕΝΝΑ ΚΑΙ ΛΕΧΟΝΕΙΑ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΤΕΤΑΡΤΟΝ.

Γέννα.

Γνωρίσματα τῆς ἐγγιζούσης γέννας — πρῶτον, δεύτερον καὶ τρίτον αὐτῆς
στάδιον.

ΚΑΘΩΣ ὁ καρπὸς, ἅμα ὠριμάσῃ, χωρίζεται πλέον ἀπὸ τὸ δένδρον καὶ πίπτει κατὰ γῆς, οὕτω καὶ τοῦ ἀνθρώπου τὸ ἔμβρυον νὰ σταθῇ δὲν δύναται περισσότερον εἰς τὴν μήτραν, ἅμα γένῃ τέλειον. Ἐπειδὴ θεωροῦσα τοῦτο ἡ μήτρα ὡς ἀλλότριον, καὶ ἐπομένως ὡς ἐρεθισμόν της ἀρχίζει νὰ συστέλλεται, καὶ νὰ πασχίζῃ μὲ τὰς συστολάς της νὰ ἐκφέρῃ αὐτὸ εἰς τὸν κόσμον, ἥγουν νὰ τὸ γεννήσῃ. Διὰ νὰ γείνη δὲ τοῦτο, ἀνάγκη πρῶτον τὸ πέρασμα ὅλον, διὰ τοῦ ὁποίου μέλλει νὰ ἐξέλθῃ τὸ ἔμβρυον, νὰ λάβῃ τὴν ἀπαιτουμένην εὐρύτητα. Διὰ τοῦτο ἐπερχόμεναι κατ' ὀλίγον αἱ συστολαὶ λεπτύνουσι πρῶτον τὸ κάτω πρὸς τὸ ἀνοιγμα τῆς μήτρας μέρος, καὶ ἀνοίγουσι δεύτερον τὸ στόμα ταύτης, ὅσον εἶναι ἀναγκαῖον εἰς τὸ πέρασμα τοῦ ἐμβρύου. Σημεῖα δὲ τῆς πλησιασάσης

γέννας εἶναι τὰ ἐξῆς. Πρῶτον μὲν καταβαίνει πρὸς τὰ κάτω ἢ μήτρα, καὶ διὰ τοῦτο ἀρχίζει ἡ ἔγκυος ν' ἀναπνέῃ μὲν εὐκολώτερα, καὶ τὸ προκάρδιόν της ν' ἀναλαμβάνῃ τὴν προτέραν του κοιλότητα, ἡ ὁποία ἐξ αἰτίας τῆς πολλῆς διατάσεως τῆς μήτρας πρὸς τὰ ἐπάνω μέρη εἶχε χαθῆ· νὰ αἰσθάνεται δὲ πλειότερους πόνους εἰς τὴν κάτω κοιλίαν, καὶ μάλιστα πρὸς τὸ ἱερὸν ὀστοῦν, ὅπου τὴν φαίνεται τρόπον τινά, ὅτι θέλουσι νὰ ξεκολλήσωσιν, ἢ ὅτι συντρίβονται τὰ ὀστᾶ ταῦτα. Δεύτερον δὲ ἡ οὔρησις γίνεται πλέον συχνή καὶ ἡ ἀποπάτησις πλέον χρονία· καὶ τρίτον ἔρχονται κατόπιν τούτων καὶ τὰ κοιλοπονήματα, οἱ ἀληθέστατοι μηνυταὶ τῆς πλησιεστάτης ἐλεύσεως τοῦ ἐμβρύου εἰς τὸν κόσμον. Χωρὶς πόνους εἶναι τῶν ἀδυνάτων νὰ γεννηθῇ ὁ ἄνθρωπος εἰς τὸν κόσμον· χωρὶς τούτους εἶναι τῶν ἀδυνάτων νὰ λεπτυνθῇ τόσον ὁ λαιμὸς τῆς μήτρας, ὥστε νὰ μὴν ὑπάρχῃ καθόλου· χωρὶς αὐτοὺς εἶναι τῶν ἀδυνάτων ν' ἀνοιχθῇ κατ' ὀλίγον καὶ χωρὶς βλάβην τὸ στόμα τῆς μήτρας (διὰ τοῦ ὁποίου ἕως ἐκείνην τὴν ὥραν δὲν ἐχώρει οὐδὲ καρφοβελόνης κεφαλὴ) τόσον, ὥστε νὰ ἐξέρχεται τὸ βρέφος ὅλον ἀφόβως καὶ χωρὶς κίνδυνον.

Τὸ πρῶτον λοιπὸν στάδιον (*) τῆς γέννας ἀρχίζει μὲ τὰς πρώτας τῆς μήτρας συστολὰς συνοδευομένας πάντοτε μὲ πόνους. Αἱ δὲ συστολαὶ αὗται ἔρχονται καὶ παύουσι περιοδικῶς. Τὰ περιοδικὰ ταῦτα κοιλοπονήματα διαρκοῦσιν εἰς

(*) Διὰ τὸ εὐληπτόν ἠναγκάσθην νὰ διαιρέσω ὅλον τὸν χρόνον τῆς γέννας εἰς τρία μόνον στάδια, καὶ ὄχι εἰς πέντε ἢ ἐξ κατὰ τὴν τάξιν τῆς μααιευτικῆς.

τὴν ἀρχὴν ὀλίγον, καὶ δὲν ἔρχονται τόσον ἐγρήγορα· ὅσον ὁμῶς προχωρεῖ ἡ γέννα, τόσον γίνονται πλέον συχνὰ, εἶναι πλέον δυνατὰ, καὶ διαρκοῦσι περισσότερον. Ὡστε διὰ τὴν περιοδικὴν ταύτην αὔξησιν, ἀκμὴν, καὶ παρακμὴν καὶ ὀλοτελῇ παῦσιν των διακρίνονται καθαρῶς ἀπὸ τοὺς κωλικοειδεῖς καὶ νόθους (*dolores adpartum spurii*) καλουμένους ἐκείνους πόνους, οἱ ὅποιοι συμβαίνουσιν εἰς τοιοῦτον καιρὸν, καὶ ἐξακολουθοῦσιν ὅλον ἐν, χωρὶς νὰ ἔχωσιν οὔτε αὔξησιν οὔτε παῦσιν. Ἀφ' οὗ δὲ λεπτύνωσιν αἱ συστολαὶ τὸν λαιμὸν τῆς μήτρας, καὶ ἀνοίξωσι κατ' ὀλίγον τὸ στόμα ταύτης, ἀρχίζουσι τότε μὲ πολλὴν βίαν καὶ μὲ μεγάλην ὄλῳ ἐν γένει τῶν μυῶν τῆς κοιλίας βοήθειαν, νὰ θλίβωσι τὸ ἔμβρυον μὲ ὅλην αὐτοῦ τὴν σίπαν (τὴν περιέχουσαν αὐτὸ φούσκαν), διὰ τῆς ὁποίας δύναται ἡ μαμμή νὰ διακρίνη καθαρώτερα τὰ προβάλλοντα μέλη τοῦ ἐμβρύου, ὅταν τὸ στόμα τῆς μήτρας ἀνοιχθῇ ἕως δύο δάκτυλα γύρω. Εἰς τὴν περίοδον ταύτην ἡ ἔγκυος, τρέχουσα ἄνω καὶ κάτω, δὲν δύναται νὰ εὕρῃ διόλου ἀνάπαυσιν· ἡ ἀνησυχία τῆς αὐξάνει περισσότερον, ὁ σφυγμὸς τῆς γίνεται πλέον ταχὺς καὶ δυνατός· αὕτη ἐρεθίζεται τώρα περισσότερον εἰς ἔμετον καὶ εἰς συχνὴν οὕρησιν καὶ ἀποπάτησιν.

Τὸ πρόσωπόν τῆς πυρόνεται καὶ γίνεται τοιοῦτον, ὥστε πασένας αἰσθάνεται, ὅτι τὸ σῶμά τῆς ὅλον εὐρίσκεται εἰς ἀγῶνα μεγάλον· αἱ συστολαὶ γίνονται ἐντονώτεραι, οἱ πόνοι δριμύτεροι, τὸ στόμα τῆς μήτρας ἀνοίγεται ἕως τέσσαρα δάκτυλα γύρω, καὶ ἡ σίπα διὰ τῆς πολλῆς ἀπὸ τὴν μήτραν ἐκθλίψεως πλησιάζει νὰ σπάσῃ.

Τὸ δεύτερον τῆς γέννας στάδιον ἀρχίζει μὲ τὴν ἔξοδον

τοῦ ἐμβρύου. Συστελλομένη τώρα ἡ μήτρα μὲ πολὺ πλειότερον τόνον, ἐκθλίβει δυνατώτατα τὴν σίπαν, ἡ ὁποία, μὴ δυναμένη πλέον ν' ἀνθέξη, σπᾶ, καὶ οὕτω χύνεται ἔξω ὁ περιεχόμενος εἰς αὐτὴν χυμὸς (τὰ νερὰ κοινῶς). Οἱ πόνοι φθάνουσι τὴν μεγαλητέραν ἀκμὴν, ἡ παῦσις τῶν ἀφίνει μεγάλην ἀδυναμίαν· δεύτεροι πόνοι ἔρχονται πάλιν· ὥστε αἱ τίκτουςαι στενοχωροῦνται τώρα ἀπὸ δίψαν πολλὴν καὶ ἀπὸ ἰδρῶτα ὑπερβολικόν, καὶ κεντῶνται διὰ τῆς κατωτέρω τοῦ ἐμβρύου καταβάσεως εἰς τεινεσμόν πολὺ κοπιαστικόν καὶ ὀδυνηρόν. Διακοπὴ δευτέρα τὰς δίδει ὀλίγην ἐκ τούτων ἀνάπαυσιν· συστελλομένη δὲ καὶ πάλιν ἡ μήτρα, τῶν ἀρπάζει πάραυτα τὴν ὀλίγην ταύτην ἀνάπαυσιν, καὶ τὰς ἀναγκάζει ὁ διαπεραστικὸς πόνος νὰ σκούζωσι λυπηρὰ καὶ χωρὶς νὰ θέλωσιν· ἀλλ' εἰς τὸ μέσον τῶν φωνῶν τούτων καὶ ὠδίνων ἐξέρχεται εὐθὺς ἡ κεφαλὴ (*) τοῦ τικτομένου. Διὰ νὰ μὴν ἀποκάμωσιν ὅμως αἱ ἔγκυοι, διατάσσει ἀμέσως ὁ πάνσοφος θεὸς παῦσιν τῶν συστολῶν, καὶ ὀλίγην ἐκ τούτων ἀνάπαυσιν.

(*) Εἶπα ἡ κεφαλὴ, καθότι αἱ συνήθεις καὶ κατὰ φύσιν θέσεις τοῦ ἐμβρύου εἰς τὴν μήτραν εἶναι δύο, διὰ τῶν ὁποίων καὶ μόνων, διὰ τὸ στενώτατον τοῦ πόρου, δύναται νὰ ἐξέλθῃ τὸ τικτόμενον. Ἡ πλέον συνήθης καὶ φυσικὴ τούτου θέσις εἶναι, ὅταν εὐρίσκεται μὲ τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματός του πρὸς τὸ στόμα τῆς μήτρας, καὶ ἐπομένως μέλη νὰ προβάλῃ μὲ τὴν κεφαλὴν του· ἡ δευτέρα, ὅταν εὐρίσκεται μὲ τὸ κάτω μέρος τοῦ σώματός του καὶ ἐπομένως μέλη νὰ προβάλῃ μὲ τὰ πόδια ἢ μὲ τὴν ἔδραν του. Ὅποιαν ὅμως ἀπὸ τὰς δύο ἐὰν ἔχῃ θέσιν, λέγομεν, ὅτι εἶναι καλὰ· ἀλλ' ὅταν εὐρίσκεται πρὸς τὸ στόμα τῆς μήτρας μὲ τὴν κοιλίαν ἢ μὲ τὴν ῥάχην, μὲ τὸ στῆθος ἢ μὲ τὰς ὠμοπλάτας του, τότε λέγομεν, ὅτι δὲν εἶναι καλὰ, καὶ πρέπει νὰ τὸ γυρίσωμεν, διὰ νὰ λάβῃ μίαν ἀπὸ τὰς πρώτας δύο θέσεις.

Μὲ μίαν ἀκόμῃ φοράν γινομένης μετ' ὀλίγον συστολὰς, μὲ ὀλίγους ἀκόμῃ πόνους, καὶ μὲ ὀλίγην ἔτι τῆς τικτούσης ὑπομονὴν, ἀκούομεν τοῦ νεογνοῦ τὰς φωνάς, αἱ ὁποῖαι εἶναι ὁ πρῶτος πρὸς τὸν κόσμον τοῦτον χαιρετισμός του, καὶ ἡ πρώτη πρὸς τὴν ἔτι ὠδίνουσαν μητέρα του τῆς ἐλευθερώσεώς της ἀγγελία του. ἀπερίγραπτος εἶναι ἡ χαρὰ, ἀπερίγραπτος ἡ ἀναψυχὴ, ἀπερίγραπτος ἡ μαγικὴ ὄλων τῶν πόνων λήθη, τὴν ὁποίαν ἐμβάλλουσιν εἰς τὴν καρδίαν τῆς φιλοστόργου μητρὸς αἱ πρῶται φωναὶ τοῦ βρέφους!

Μετὰ δέκα, δεκαπέντε καὶ περισσοτέρων λεπτῶν τῆς ὥρας ἀνάπαυσιν, συστέλλεται μίαν ἀκόμῃ καὶ τελευταίαν φοράν ἡ μήτρα μὲ πολλὰ μετρίους ὅμως πόνους, διὰ νὰ ἐκβάλῃ καὶ τὸ ὕστερον (τὰ δεύτερα Ἑλ.), καὶ νὰ ἐπανέλθῃ οὕτως εἰς τὴν πρὸ τῆς συλλήψεως κατάστασίν της. Μὲ τὴν ἐκβολὴν τοῦ ὑστέρου τελειόνοῦσι καὶ τὰ τρία τῆς γέννας στάδια· μὲ τὸ τέλος τούτων παύουσι πλέον αἱ ἐνέργειαι καὶ φροντίδες τῆς μήτρας εἰς τοῦ ἐμβρύου τὴν διάπλασιν καὶ ἀνάπτυξιν ἐντὸς αὐτῆς, καὶ ἀναλαμβάνουσι ταύτας τὰ βυζία πρὸς τὴν ἐκτὸς τῆς μήτρας τελείαν ἀνάπτυξιν καὶ διατροφήν τοῦ βρέφους. Πρὶν ὅμως προχωρήσωμεν εἰς τοῦτου τὴν ἐξέτασιν, ἀνάγκη νὰ λαλήσωμεν καὶ περὶ τῆς διαίτης καὶ τῶν κανόνων, τοὺς ὁποίους εἶναι χρεῖα ν' ἀκολουθήσωσιν, ὅσαι εἶναι εἰς τὴν γένναν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΠΕΜΠΤΟΝ.

Διατάξεις ἀναγκαῖαι εἰς τὸν καιρὸν τῆς γέννας.

Χρειώδη πράγματα εἰς τὴν γένναν — μαμμικὴ κλίνη — προσοχὴ τῆς μαμμῆς, ἡ τοῦ ἱατροῦ καὶ προφυλαξίς πρὸς ἀποφυγὴν πάσης βλάβης τῆς γεννώσης καὶ τοῦ γεννωμένου εἰς τὴν ἐξοδὸν τοῦ — προφύλαξις ἀπὸ κρυολόγημα εἰς καιρὸν τῆς γέννας — δέσις καὶ ἀπόκοψις τοῦ ὀμφαλοῦ τοῦ νεογνοῦ — ἐκβολὴ τοῦ ὑστέρου.

Ἄμα ἡ ἔγκυος παρατηρήσῃ τὰ ῥηθέντα συμπτώματα τῆς γέννας, ἃς ἐτοιμάσῃ ὀλίγον ἐλαιόλαδον καθαρὸν, ἡ βούτυρον ἀνάλατον, ἡ λίπος, ὀλίγον ὀξείδιον, νερὸν ζεστὸν, ὅσα θὰ χρειασθῇ νὰ βάλλῃ μετὰ τὴν γένναν τῆς φορέματα, καὶ ὅλα τοῦ βρέφους τὰ σπάργανα, διὰ νὰ μὴ προξενῇ καμμίαν σύγχυσιν μηδὲ ταραχὴν ἢ ζήτησίς των, ὅταν χρειασθῶσιν. Ἄς στείλῃ ἔπειτα, ὅταν ἴδῃ, ὅτι τῆς ἔτρεξεν ἀπὸ τὴν μήτραν ὑγρόν τι μυζῶδες μὲ ὀλίγον αἷμα μαζῇ, νὰ φέρῃ μαμμὴν ἐπιτηδεῖαν (*), ἣτις ἀπαιτεῖται νὰ ἔχῃ μαζῇ τῆς κλυστήριον τοιοῦτον, ὥστε νὰ ἐφαρμόζεται καὶ εἰς τὴν μήτραν, μικρὸν ψαλίδιον, καὶ μερικὰς ταινίας διὰ τὸν ὀμφαλὸν τοῦ

(*) Εἶναι λυπηρὸν μὲν, ἀλλ' ἀληθές, ὅτι εἰς τὴν Ἑλλάδα ἡ μαμμικὴ τὸ πλεόν ἔερὸν εἰς τὴν ἀνθρωπότητα ἔργον, εἶναι ἀφειμένον εἰς χεῖρας γυναικῶν ἀμάθων καὶ μὲ τὴν ὁλότητα ἀγροίκων. Ἀπὸ τοιαύτας δὲν ἔχει νὰ προσμένη τις οὔτε κρίσιν ὀρθήν, οὔτε χειρῶν ἐπιτηδειότητα. Τοιαῦται τίποτ' ἄλλο δὲν φέρουσι μαζῇ των εἰς τὰς τικτούσας, εἰμὴ ἀμάθειαν χωρὶς συνείδησιν, ἀμέλειαν χωρὶς φόβον θεοῦ, καὶ πολυλογίαν χωρὶς πόνον ψυχῆς. Ἀνατριχιάζομεν ὅσας κίς ἐνθυμηθῶμεν ὅσα μᾶς ἐπαρουσιάσθησαν εἰς θεραπείαν ἀπὸ ταύτας προξενηθέντα κακὰ φρικτὰ καὶ διὰ παντὸς ἀθεράπευτα.

βρέφους, καθετῆρα, μικρὰν ψηκτρίδα (βροῦτσαν), καὶ μίαν οὐγκίαν νάφθαν. Εἰς πολλὰ μέρη τῆς Εὐρώπης εἶναι ὑπόχρεως πᾶσα μαμμή νὰ φέρῃ ταῦτα μαζῇ τῆς πάντα, ὅταν καλεσθῇ εἰς γένναν, ὡς ἀναγκαῖα κατὰ περιστάσεις τινὰς εἰς σωτηρίαν τῆς μητρὸς καὶ τοῦ τέκνου, καὶ τιμωρεῖται, ὡς ἀκίς λησμονήσῃ κανένα τούτων. Ἐπειδὴ ὁμως, ὡς εἶπαμεν, δὲν ὑπάρχουσιν εἰς τὴν Ἑλλάδα μαμμαὶ, ἢ εἶναι τοιαῦται, ὥστε ὁ Θεὸς νὰ μᾶς φυλάσῃ ἀπὸ τὴν βοήθειάν των· ἀνάγκη πᾶσα ἢ ἔγκυος νὰ καλέσῃ ἱατρὸν ἔμπειρον εἰς τὴν μαμμικήν· Ἐπειδὴ ἡ παρουσία τούτου ὅχι μόνον προφυλάσσει πᾶν ἐπικείμενον κακόν, ὅχι μόνον ἀπομακρύνει γρήγορα καὶ ἐπιτήδεια τὸν ἐλθόντα ἤδη κίνδυνον, ἀλλ' ἀποβάλλει ταυτοχρόνως καὶ πάντα φόβον ἀπὸ τὰς τικτούσας, τὸν ὁποῖον αὐτὸς δίχως ἄλλο θὰ ἐμπνεύσῃ εἰς ταύτας, ὅταν προσκαλεσθῇ μόνον εἰς καιρὸν κινδύνου, καὶ παρουσιασθῇ τότε ὡς σωτὴρ καὶ βοηθὸς αὐτῶν διὰ τῶν χειρουργικῶν του ὀργάνων.

Ἀφ' οὗ δὲ ἔλθωσιν οὗτοι, καὶ εὕρωσιν ὅλα εἰς καλὴν τάξιν, ἢ ἔγκυος εἶναι χρειὰ νὰ χύσῃ τὸ νερόν της, ν' ἀποπατήσῃ, ἂν τοῦτο δὲν ἔγινε πρὸ ὀλίγου, καὶ νὰ περάσῃ ἔπειτα εἰς τὸν κοιτῶνα, ὅπου μέλλει νὰ γεννήσῃ. Ὅταν δὲ αὐξήσωσιν οἱ πόνοι, ἢ νὰ εἶπω καλλίτερα, ὅταν ἀνοιχθῇ τὸ στόμα τῆς μήτρας ὅσον γύρος ταλήρου, πρέπει νὰ πλαγιάσῃ εἰς τὴν κλίνην, εἰς τὴν ὁποίαν κοιτομένη γεννᾷ καὶ εὐκολώτερα καὶ ἀκινδυνότερα παρὰ εἰς τὰς ἐκπαλαι εἰς χρῆσιν οὖσας μαμμικὰς καθέκλας. Τὸ ζῶον, λέγει ὁ Γερμανὸς Ιοίργιος, τὸ ὁποῖον γεννᾷ μὲ πλειοτέραν παρὰ τὸν ἄνθρωπον εὐκολίαν, ἐξαπλόνεται καταγῆς, ἢ εἰς τὴν φωλεάν του, ὅταν ἀρχήσῃ νὰ καταπονῇται ἀπὸ τοὺς πόνους. Ὁ ἄνθρωπος, ὅταν τὸν πιά-

σωσι πόνοι καὶ τὸν στενοχωρήσωσι δυνατὰ κοίτετ' εὐθὺς παρακινούμενος εἰς τοῦτο ἀπὸ τὸ αἶσθημά του. Ὅθεν παραλείπω τὴν παραιτέρω τούτου ἐξέτασιν καὶ τοὺς πολλοὺς καὶ ἰσχυροὺς λόγους, τοὺς ὁποίους ἔμπορεῖ νὰ φέρῃ τις εἰς πλειοτέραν ἀπόδειξιν, ὅτι πρέπει ὁ ἄνθρωπος νὰ γεννᾷ κοιτόμενος καὶ ὄχι στεκόμενος, οὐδὲ καθήμενος, καὶ λέγω μόνον ὁποῖα πρέπει νὰ εἶναι ἡ μαμμικὴ κλίνη.

Εἰς τὴν μέσθην πάσης κλίνης, στρωμένης κατὰ τὸ σὺνήθες, βάλλομεν σινδόνια παλαιὰ, καὶ ἓνα κομμάτιον κηρωτῆς ὁθώνης πρὸς ὑποδοχὴν τῶν ὑγρῶν, ὅσα χύνονται ἀπὸ τὴν μήτραν εἰς καιρὸν τῆς γέννας. Τὸ ἐπάνω μέρος τῆς κλίνης, ὅπου κοίτεται τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματος τῆς τικτούσης, ὑψώνεται μὲ προσκέφαλα, καὶ μάλιστα τοιαῦτα, ὁποῖα συνήθως ἔχει Εὐρωπαϊκὸν ἀνακλιντήριον (καναπὲς) τοιουτοτρόπως, ὥστε ἡ ῥάχη καὶ ἡ κεφαλὴ νὰ εἶναι ὀλίγον τι σηκωμένοι, στερεὰ ὅμως καὶ καλὰ στηριγμένοι· πρὸ πάντων δὲ πρέπει τὸ ἱερὸν ὀστοῦν νὰ στηρίζεται ἐπάνω εἰς στερεὸν καὶ ἕως τρία δάκτυλα τοῦλάχιστον παχὺ προσκέφαλον τοῦ ἀνακλιντηρίου, ἢ εἰς ἄλλο τι παρόμοιον, ὥστε νὰ μένῃ ἐλευθέρᾳ ἡ ἐξοδος, καὶ νὰ ὑπερέχῃ κᾶμποσα δάκτυλα ἀπὸ τὴν στρωμνὴν, νὰ μὴν ἐμποδίζεται καθόλου ἡ ἐκχώρησις τοῦ τικτομένου, καὶ νὰ γίνεται χωρὶς δυσκολίαν ἡ ἐσωτερικὴ ἐκμέρους τῆς μαμμῆς ἐξέτασις, καὶ πᾶσα ἄλλη ἀπαιτουμένη χειροπραξία. Δυνάμεθα δὲ νὰ ὑψώνωμεν καὶ νὰ χαμηλώνωμεν τὸ ἐπάνω μέρος τῆς κλίνης κατὰ τὴν ἀρέσκειάν μας, ἐμβάλλοντες ἢ ἐκβάλλοντες προσκέφαλα. Ἡ δὲ κλίνη αὕτη ἔχει καὶ τὸ καλὸν τοῦτο, ὅτι δύναται νὰ μένῃ εἰς ταύτην ἡ γεννήσασα, καὶ ν' ἀναπαυθῇ περισσοτέραν ὥραν, πρὶν με-

τακομισθῇ εἰς ἄλλην. Ἐμπορεῖ μάλιστα νὰ μένη εἰς αὐτὴν καὶ εἰς ὅλον τὸ διάστημα τῆς λεγονείας, ἀφ' οὗ ἐπαρθῶσι τὰ προσκέφαλα καὶ χαμηλωθῇ τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματος. Διὰ νὰ ἐμπορῶσιν ὁμῶς τὰ σκέλη τῆς τικτούσης νὰ στηριχθῶσι καλὰ, καὶ νὰ εἶναι πρὸς τὰ γόνατα ὀλίγοντι λυγισμένα, ἅς ἐμβαλῇ εἰς τὸ κάτω μέρος τῆς κλίνης, ἐὰν αὕτη εἶναι μεγάλη, προσκέφαλα τοῦ ἀνακλιντηρίου, ἢ ἄλλό τι παρόμοιον. Δὲν εἶναι δὲ κακὸν νὰ δεθῶσιν εἰς τὰ πόδια τοῦ κάτω μέρους τῆς κλίνης μανδύλια, ἢ σχοινία φθάνοντα ἕως τὰς χεῖρας τῆς τικτούσης, διὰ νὰ βοηθῇται αὕτη κρατῶσα ταῦτα ὡς στήριγμα εἰς τὴν ἐκθλιψιν τοῦ ἐμβρύου. Ὡς τοιαύτη κλίνη ἐμπορεῖ νὰ χρησιμεύσῃ καὶ ἀνακλιντήριον.

Εἰς ταύτην τὴν κλίνην ἅς πλαγιάσῃ λοιπὸν ἡ τίκτουσα, καὶ μὲ τὴν εἰς πᾶσαν φρόνιμον γυναῖκα ἀνήκουσαν ὑπομονὴν ἅς προσμένη τὸ τέλος τῆς γέννας, χωρὶς νὰ ταραττῇ μὲ τὴν ἀνησυχίαν της καὶ μὲ τοὺς κλαυθμυρισμούς της τὴν μαμμὴν καὶ τὸν μαλακόκαρδον πολλάκις ἰατρὸν, καὶ νὰ τοὺς κινῇ εἰς συμπάθειαν τόσον, ὥστε νὰ τῆς ἐπιταχύνωσιν ἐπιβλαβῶς τὴν γένναν. Ἡ μαμμή χρεωστεῖ νὰ φανερώσῃ εἰς αὐτὴν πρότερον, ὅτι ἡ περιέχουσα τὸ ἔμβρυον σίπα σπᾶ πολλάκις μὲ δυνατὸν κρότον, διὰ τὸν ὁποῖον δὲν πρέπει νὰ φοβηθῇ μηδὲ νὰ ξυπασθῇ. Ποτὸν ἅς μεταχειρίζεται νερὸν καθαρὸν, ἢ μὲ ζάχαριν, ὅχι ὁμῶς πολλὰ ψυχρὸν οὐδὲ θερμὸν, ἢ ἐὰν εὐχαριστῇται, ἅς πίνη ὀλίγον μάρathon, ἢ θυμάριον, ἢ φιλύρας ἄνθη, ζεματισμένα ὡς ἡ θέη (τέϊ), ἢ τὰ χαμόμηλα, ἀλλ' ὅχι θερμά· νὰ ἀπέχη δὲ ἀπὸ ὅλα τὰ ἄλλα ποτὰ ὅσα γίνονται ἀπὸ δυνατωτέρας ἀρωματικᾶς ὕλης, ὡς χαμόμηλα, κύμινον, ἡδύοσμον, καὶ, τὰ ὁπδῖα συνειθίζουσι πολὺ νὰ συ-

σταίνωσιν αἱ μαμμαὶ τῆς Ἑλλάδος, κανέλλαν ἢ καρυόφυλλα βρασμένα. Ἡ τίκτουσα πρέπει προσέτι νὰ μὴ πείθεται εἰς τὴν μαμμήν, ἐὰν τὴν παρακινή παράκαιρα νὰ τανύεται ἀνωφελῶς εἰς ταχεῖαν ἔξοδον τοῦ τικτομένου· ἀλλὰ τότε μόνον ν' ἀρχίσῃ τοῦτο, ὅταν βεβαιωθῇ ἀπὸ τὴν μαμμήν, ὅτι ἤρχισε τὸ δεύτερον τῆς γέννας στάδιον, τὸ ὁποῖον εἶναι, ὅταν, ὡς εἶπαμεν, ἀνοιχθῇ τὸ στόμα τῆς μήτρας ἕως τέσσεσarra δάκτυλα, καὶ ὅταν ἡ σίπα εἴναι ἐτοιμη νὰ σπάσῃ, ἢ ἔσπασεν ἤδη. Νὰ μὴ τανύεται δὲ παντελῶς, ὅταν καὶ ὅσον τὰ κοιλοπονήματα παύωσι· διότι ἀλλέως θὰ βασανισθῇ εἰς μάτην, θὰ καταδαπανήσῃ πρόωρα τὰς δυνάμεις, καὶ δὲν θὰ ἔχῃ νὰ τὰς καταβάλλῃ, ὅταν ἔπειτα ἡ φύσις τὰς ἀπαιτῇ. Ἡ ἐκθλιψίς τοῦ τικτομένου παρὰ τῆς τικτούσης δὲν δύναται νὰ γίνῃ ἀλλέως, εἰμὴ διὰ τεινεσμοῦ παντάπασιν ὁμοίου μὲ τὸν ὁποῖον κάμνομεν εἰς τὴν ἀποπάτησιν, καὶ τὸν ὁποῖον ἡ φύσις πολλὰ ἐνωρὶς μᾶς διδάσκει.

Εἰς ὅλον τὸ διάστημα τοῦτο πρέπει νὰ ἔχῃ τὰ σκέλη τῆς ἢ τίκτουσα ὀλίγον πρὸς τὰ γόνατα ὑψωμένα, λυγισμένα, καὶ ἀπέχοντα τὸ ἐν ἀπὸ τ' ἄλλο ἕως μισὴν πήχην. Ὅταν τὸ τικτόμενον φθάσῃ εἰς τοῦ αἰδοίου τὸ ἀνοιγμα, ἀνάγκη πᾶσα ἡ μὲν τίκτουσα νὰ ἔχῃ τὰ σκέλη τῆς ἐξαπλωμένα, καὶ ὅχι τόσον ἀνοικτά· ἡ δὲ μαμμή νὰ ὑποστηρίξῃ ἐντέχνως μὲ τὴν χεῖρα τῆς τὴν ραφὴν (τὸ περίναιον), διὰ νὰ μὴ σχισθῇ. Τοῦτο δὲ συμβαίνει συχνότατα εἰς τὴν Ἑλλάδα ἐξαιτίας τῆς ἀμαθείας τῆς μαμμῆς. Εἰς ταύτην τὴν περίστασιν δὲν πρέπει νὰ συγχωρῇται εἰς τὴν μαμμήν νὰ ἐπιταχύνη τὴν ἔξοδον τοῦ τικτομένου, ὁποίας χειροπραξίας κ' ἐὰν ὑπόσχεται νὰ μεταχειρισθῇ πρὸς τοῦτο. Ἀλλὰ καὶ ἀφ' οὗ ἐξέλθῃ ἡ κα-

φαλή τοῦ βρέφους, δὲν πρέπει νὰ τὸ σύρῃ ἀπὸ τὴν κεφαλὴν, διὰ νὰ τὸ ἐβγάλῃ γρήγορα, φοβουμένη τάχα, ὅτι τὸ βρέφος κινδυνεύει, ἢ ἀποθνήσκει, ἐὰν δὲν ἐξέλθῃ γρήγορα, μὴ δυνάμενον, σφιγμένον οὕτω, ν' ἀναπνεύσῃ μὲ τὴν ὁλότητα· ἐπειδὴ ἡ φύσις γνωρίζει τοῦτο πολὺ καλλίτερα ἀπὸ τὴν μαμμήν, καὶ τὸ βρέφος ἐμπορεῖ νὰ μένῃ εἰς ταύτην τὴν θέσιν δεκαπέντε καὶ περισσότερα λεπτὰ τῆς ὥρας, χωρὶς νὰ πάθῃ τίποτε· παθαίνει δὲ βλάβην, ἢ τρέχει κίνδυνον ζωῆς περισσότερον διὰ τῆς ὑπερβολικῆς διατάσεως τοῦ λαιμοῦ του, ὅταν ἡ μαμμή τὸ πιάσῃ ἀπὸ τὴν κεφαλὴν, καὶ τὸ σύρῃ ἔξω μὲ βίαν. Ὅ,τι δὲ χρειάζεται ἡ μαμμή νὰ κάμνῃ εἶναι τοῦτο, νὰ στηρίξῃ μὲ τὴν χεῖρά της τὴν κεφαλὴν τοῦ τικτομένου, ἐὰν ὅλον δὲν ἐξέρχεται γρήγορα, χωρὶς ὅμως νὰ τοῦ φράζῃ τὴν μύτην μηδὲ τὸ στόμα, καὶ ὅταν οἱ πόνοι ἀργῶσι νὰ ἔλθωσι, νὰ τρίβῃ τῆς τικτούσης τὴν κοιλίαν.

Πρέπει δὲ ἡ τίκτουσα νὰ φορῇ εἰς ὅλα τὰ στάδια τῆς γέννας φορέματα λεπτὰ, καὶ νὰ ἔχῃ ἐπάνω της σκεπάσματα ἐλαφρὰ, διὰ νὰ μὴν ἰδρόνῃ πολὺ· νὰ προσέχῃ ἔπειτα νὰ μὴ ξεσκεπάζεται τινασσομένη ἐδῶ καὶ ἐκεῖ, ὅταν στενοχωρῇται ἀπὸ τοὺς πόνους, διὰ νὰ μὴ κρουώσῃ, ἐν ᾧ εἶναι ἰδρωμένη· καὶ ἡ μαμμή πρέπει νὰ ξεσκεπάζῃ μὲ προσοχὴν τὰ σκέλη μόνον, ὅταν προβάλῃ τὸ βρέφος τὴν κεφαλὴν του ἔξω. Ἀλλὰ πόσῃν ἀπροσεξίαν δείχνουσιν αἱ ἀμαθεῖς μαμμαί μας εἰς τὴν στιγμὴν ταύτην. Πόσον καὶ πόσαι στενάζουσιν αἰωνίως βασανιζόμεναι ἀπὸ πάθη, τὰ ὅποια ἔλαβαν τὴν ἀρχὴν των ἀπὸ τὴν ἀπροσεξίαν ταύτην!

Ὅταν δὲ ἐξέλθῃ τὸ βρέφος ὅλον συνέχεται ἀκόμη μὲ τὴν μητέρα του διὰ τοῦ ὀμφαλοῦ· τοῦτον δὲ ἡ μαμμή πρέπει ν' ἀπο-

κόψη, ὅχι ὅμως πρὶν φωνάξῃ τὸ βρέφος, μηδὲ πάλιν, ἐν ᾧ ἐκεῖνο φωνάζει, νὰ προσμένη ἐσωδότης ἐβγῇ καὶ τὸ ὕστερον, τὸ ὁποῖον ἐξέρχεται πολλάκις μετὰ μισήν ἢ καὶ μετὰ μίαν ὥραν. Διὰ τοῦτο εἶναι πολλὰ ἐπιβλαβὴς εἰς τὴν μητέρα καὶ εἰς τὸ βρέφος ἡ συνήθεια πολλῶν μαμμῶν νὰ μὴν ἀποκόπτωσι τὸν ὀμφαλὸν πρὶν γεννηθῇ καὶ τὸ ὕστερον. Ἡ μαμμή λοιπὸν, ἅμα φωνάξῃ τὸ βρέφος, πρέπει μὲ στενὴν ταινίαν νὰ τοῦ δέσῃ τὸν ὀμφαλὸν τέσσαρα περίπου δάκτυλα μακρὰν ἀπὸ τὴν κοιλίαν αὐτοῦ, καὶ νὰ τοῦ τὸν κόψῃ, ἀφίνουσα ὅμως τὴν δέσιν πρὸς τὸ βρέφος.

Ὅταν δὲ εἶναι δίδυμα, τότε πρέπει εἰς τὸν ὀμφαλὸν τοῦ πρωτογεννηθέντος νὰ γένωσι δύο δέσεις, καὶ μεταξὺ τούτων νὰ γένη ἡ ἀποκοπή του. Ἡ μαμμή δὲν πρέπει ν' ἀφίσῃ τὸ βρέφος, ἀφ' οὗ ἀποκόψῃ τὸν ὀμφαλὸν του, καταγῆς γυμνὸν καὶ ἐκτεθειμένον εἰς τὸν δυνατὸν καὶ ἀσυνείθιστον ἀκόμη ἐρεθισμὸν τοῦ περιέχοντος ἀέρος, δυνατοῦ νὰ δώσῃ ἀφορμὴν εἰς ὀδυνηρὰς ἀσθενείας καὶ εἰς κίνδυνον αὐτῆς αὐτοῦ τῆς ζωῆς· ἀλλὰ νὰ τὸ βάλῃ εὐθὺς εἰς λευτρὸν θερμὸν ἕως εἴκοσι καὶ ἑπτὰ βαθμοὺς κατὰ τὸν Ρέωμϋρον, καὶ, ἀφ' οὗ τὸ λούσῃ καθαρὰ, νὰ τὸ τυλίξῃ εἰς τὰ σπάργανα, τὰ ὁποῖα ὅλα, ὡς ἐφεξῆς θὰ εἴπωμεν, πρέπει νὰ εἶναι ζεσταμμένα. Ἐνόσω δὲ περιποιοῦνται τὸ βρέφος, ἡ γεννήσασα μὲ ἡσυχίαν πρέπει νὰ προσμένη μίαν φορὰν ἀκόμη τὰς τελευταίας συστολάς τῆς μήτρας εἰς ἐκβολὴν τοῦ ὕστερου, χωρὶς νὰ συγχωρηθῇ μηδὲ τώρα εἰς τὴν μαμμήν νὰ ἐβγάλῃ τοῦτο διὰ τινος βιαίας χειροπραξίας. Τοῦτο ἐκθλίβεται ἀπὸ τὴν μήτραν συνήθως μετὰ δέκα, δεκαπέντε καὶ περισσότερα λεπτὰ τῆς ὥρας. Ἡ μαμμή λοιπὸν ἅμα σπαργανώσῃ

τὸ νεογενές, ἃς ψαύσῃ πρῶτον τὴν κοιλίαν τῆς τικτούσης, διὰ νὰ καταλάβῃ, ἂν ἡ μήτρα ἐμαζεύθῃ, ἂν ἐσκληρύνθῃ δηλαδὴ καὶ ἐσμικρύνθῃ· καὶ ἃς παρατηρήσῃ ἐν ταυτῷ, ἂν ἔτρεξεν ἀπὸ τὴν μήτραν αἷμα· ἂν δὲ καὶ τὰ δύο ταῦτα ἐσυνέζησαν, ἃς βάλῃ τὸ δάκτυλόν της μέσα εἰς τὸν γυναίκεϊον πόρον, καὶ καθὼς διὰ τῆς ἐξετάσεώς της ταύτης πληροφορηθῇ, ὅτι τὸ ὕστερον ἐβγήκεν ἀπὸ τὴν μήτραν, ἃς τὸ σύρῃ ἐλαφρὰ ἔξω, ἃς παστρεύσῃ ἔπειτα μὲ πολλὴν προφύλαξιν ἀπὸ τὸ κρυολόγημα τὰ αἱματωμένα τῆς γεννησάσης μέρη μὲ νερὸν ζεστὸν, καὶ οὕτω μαζῇ μὲ ἄλλους βοηθοὺς ἃς τὴν μεταφέρῃ κοιτομένην εἰς ἄλλην κλίνην, ἢ ἃς τὴν ἀφίσῃ καὶ εἰς αὐτὴν ταύτην, ἀφ' οὗ ἐπαρθῶσι τὰ προσκέφαλα, καὶ ὅσα εἰς ὑποδοχὴν τῶν ἐκ τῆς μήτρας ὑγρῶν ὑπεστρώθησαν πρότερον.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΕΚΤΟΝ.

Λεχονεΐα.

Λόγια — ἐκκρίσις τοῦ γάλακτος — ἀδράνεια τῆς φούσκας καὶ τῆς κάτω κοιλίας — ὕπνος καὶ ἡσυχία τῆς λεχούσης εὐθὺς μετὰ τὴν γένναν — τροφὴ ταύτης εἰς τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς λεχονεΐας — προφύλαξις ἀπὸ τὴν ψύχραν καὶ ζέστην — καθαριότης τῆς λεχούσης — εὐρησις καὶ ἀποπάτησις εἰς τὰς πρώτας ἡμέρας μετὰ τὴν γένναν — ψυχικὴ ἡσυχία — θήλασις τοῦ νεογνοῦ — διαίτα τῆς μὴ δυναμένης νὰ βυζάξῃ τὸ νεογνὸν — ἀφροδίδια.

Μετὰ τὴν ἐκβολὴν τοῦ ὕστερου ἀρχίζει ἡ λεχοναΐα, ἡ ὁποία τίποτ' ἄλλο δεν εἶναι εἰμὴ ἀνάπαυσις τῆς μήτρας ἀπὸ

τοὺς κόπους τῆς γέννας, ἐπιστροφή ταύτης εἰς τὴν πρὸ τῆς συλλήψεως κατάστασιν καὶ ἐτοιμασία τῶν βυζίων εἰς θρέψιν τοῦ τεχθέντος. Τὸ ὕστερον, ἀπὸ τοῦ ὁποῖον κρέματα τὸ ἔμβρυον, συνέχεται μὲ τὴν μήτραν διὰ πολλῶν ἀγγείων, τὰ ὁποῖα κόπτονται εἰς τὴν ἐκβολὴν τοῦ ὑστέρου. Ἡ ἐκκοπὴ αὐτῶν πληγώνει τὴν ἐσωτερικὴν ἐπιφάνειαν τῆς μήτρας, καὶ τὴν αἱματόνει ἀρκετὰ. Πρὸς ἴασιν δὲ τῆς πληγῆς ταύτης γίνεται ἡ ἐκροή τῶν λοχίων, τὰ ὁποῖα δύο μὲν ἢ τρεῖς ἢ τὸ πολὺ τέσσαρας ἡμέρας μετὰ τὴν γένναν εἶναι μόνον αἷμα ξεπλυμένον (ὀρρὸς), καὶ δεκατέσσαρας ἕως εἴκοσι καὶ μίαν ἡμέραν μύζα ἐμπυοειδῆς. Ὅλος λοιπὸν ὁ τακτικὸς τῆς λεχο- νείας καιρὸς εἰς ἄλλας μὲν εἶναι τρεῖς ἕως τέσσαρας ἐβδο- μάδας, εἰς ἄλλας δὲ πέντε ἕως ἑξ, καθὼς καὶ ἡ τακτικὴ γέννα ἄλλοτε γίνεται εἰς ὀλίγας ὥρας καὶ ἄλλοτε εἰς ὀλί- γας ἡμέρας. Ἀλλ' εἰς ὅσας βυζάνουσι τὰ βρέφη των τὰ λό- χια διαρκοῦσιν ὀλιγώτερον.

Τὸ βρέφος φυσικὰ ζῇ ἀπὸ τοὺς χυμοὺς τῆς μητρὸς του ὀγδοήκοντα ἐβδομάδας συνήθως, τὰς μὲν τεσσαράκοντα ἐν- τὸς, τὰς δὲ ἄλλας ἐκτὸς τῆς κοιλίας. Ἡ φύσις λοιπὸν, ἀφ' οὗ τελειώσῃ τὸ ἥμισυ τοῦ ἔργου της, τοῦτέστι τὴν ἀπαιτου- μένην ἐντὸς τῆς μήτρας διάπλασιν καὶ ἀνάπτυξιν τοῦ ἐμ- βρύου, φροντίζει καὶ διὰ τὸ ἄλλο ἥμισυ μέρος τοῦ χρόνου, τοῦτέστι διὰ τὴν ἀπαιτουμένην τοῦ νεογνοῦ θρέψιν εἰς τὰς ἀγκάλας τῆς μητρὸς του. Ὅθεν οἱ χυμοὶ ὅλοι ἀφίνουσι τώρα τὴν πρώτην ἐστίαν των, τὴν μήτραν, καὶ τρέπονται εἰς τὴν ἐκτὸς ἐπιφάνειαν τοῦ σώματος, εἰς τὸ δέρμα, καὶ κυρίως εἰς τὰ βυζία. Διὸ τὰ ὄργανα ταῦτα καὶ τὰ δύο ἐμβαίνουν εἰς δραστήριον ἐνέργειαν ἡγουν τὸ δέρμα, τοῦ ὁποῖου ἡ ἄδηλος

διαπνοή ἦτον εἰς ὅλον τῆς κυοφορίας τὸν καιρὸν σχεδὸν ἀποκοιμισμένη, ἀρχίζει τώρα νὰ ἰδρώνη πολὺ εἰς τὰς ἑξ ἢ ἐπτὰ τῆς λεχονείας ἡμέρας, καὶ τὰ βυζία νὰ ἐκκρίνωσι γάλα, τὸ ὁποῖον εἰς μὲν τὰς πρώτας ταύτας ἡμέρας εἶναι πολλὰ λεπτόν, καὶ ὅμοιον μὲ τὸ ὑγρὸν ἐκείνο, εἰς τὸ ὁποῖον ἐπλεε τὸ ἔμβρυον ἐντὺς τῆς μήτρας, ἀλλ' ὅσον προβαίνει ὁ καιρὸς, τόσον καὶ αὐτὸ γίνεται παχύτερον καὶ οἰκειότερον εἰς τὴν προοδεύουσαν τοῦ βρέφους ἀνάπτυξιν. Ἡ ἐκκρισις δὲ τοῦ γάλακτος ἀκολουθεῖ σχεδὸν ἀπὸ τὴν πρώτην ἡμέραν τῆς γέννας· ἀλλ' ἐπειδὴ τὸ γάλα ὡς ἐπιτοπολὺ, ἢ διότι τὸ βρέφος δὲν ἐμπορεῖ νὰ βυζάξῃ, ἢ διότι αἱ ῥῶγαι δὲν εἶναι προητομασμένοι, ἢ δι' ἄλλην αἰτίαν δὲν τρέχει μὲ εὐκολίαν, ἀλλὰ μαζεύεται ὅλον ἐν εἰς τὰ βυζία, ἐρεθίζει καὶ φουσκώνει ταῦτα, ὥστε τὴν τετάρτην ἢ πέμπτην ἡμέραν μετὰ τὴν γένναν, ὁπόταν ἡ ἐκκρισις τοῦ γάλακτος εἶναι πολλή, φέρει θερμὴν, τὴν ὁποίαν αἱ μαμμαὶ ὀνομάζουσι θερμὴν τοῦ γάλακτος, καὶ πείθουσι τὰς λεχούσας νὰ τὴν προσμένωσιν ὡς φυσικὸν καὶ ἀναπόφευκτον ἀποτέλεσμα· ὅμως πᾶσα λεχοῦσα πρέπει νὰ θεωρῇ αὐτὴν ὅχι ὡς θερμὴν τακτικὴν, οὐδὲ ὡς ἀρχὴν τῆς ἐκκρισεως τοῦ γάλακτος, ἀλλ' ὡς ἀρχὴν ἀσθενείας, δυνατῆς νὰ φέρῃ κακὰ ἀποτελέσματα, καὶ χρειάζεται νὰ προλαμβάνῃ τις, πρὶν προχωρήσῃ πολὺ ἢ καταστήσῃ μεγάλη καὶ ἐπικίνδυνος.

Ἀλλ' ἐν ᾧ οἱ χυμοὶ ἀπομακρύνονται τοιοῦτοτρόπως ἀπὸ τὴν μήτραν, αὕτη μένει τρόπον τινα νεκρά καὶ ἀνενεργής· αὕτη δὲ ἡ νέκρωσις, ἢ νὰ εἴπω κάλλιον ἀδράνεια, κυριεύει σχεδὸν καὶ τὰ γειτονεύοντα μὲ ταύτην ὄργανα, τὴν φούσκαν καὶ τὸ ἀπευθυσμένον ἔντερον. Ὅθεν ἡ οὖρησις δὲν γίνεται πλέον τόσο συχνή οὐδὲ ἡ ἀποπάτησις, ἢ ὁποία κατὰ τάξιν συμ-

βαίνει κατὰ πρώτην φοράν τὴν τρίτην ἢ τετάρτην ἡμέραν μετὰ τὴν γένναν. Ἐκαστος λοιπὸν βλέπει πόσον εἶναι μεγάλη ἡ μεταβολὴ καὶ ἡ μετástασις, τὰ ὅποια γίνονται κατ' αὐτὴν τὴν περίστασιν εἰς τὸ γυναικεῖον σῶμα, καὶ πόσης προσοχῆς καὶ προφυλάξεως χρειάν ἔχει τοῦτο, διὰ νὰ μὴ παρεκτραπῇ ἀπὸ τὸν δρόμον, τὸν ὅποιον ἔλαβε κατὰ φύσιν, καὶ περιπέσῃ εἰς νόσον τόσον ἐπιβλαβεστέραν, ὅσον ἀσθενέστερον καὶ εὐερεθιστότερον ἔγινεν ἤδη.

Ἀπὸ τὰ συντείνοντα εἰς ἀναψυχὴν καὶ ἀνάπαυσιν ἀπὸ τοῦ βαρυτάτους κόπους τῆς γέννας πρῶτιστον καὶ κυριώτατον εἶναι ὁ ὕπνος. Εἰς τὰς ἀγκάλας τούτου παραδίδει ἀμέσως ἡ ἀγαθοεργὸς φύσις τὴν λεχοῦσαν. Μόλις δὲ ἡ λεχοῦσα πίπτει εἰς τὰς ἀγκάλας τοῦ νηδύμου, καὶ εὐθὺς ὁ Μορφεὺς παρασταίνει εἰς αὐτὴν τερπνότατα ὀνειράτα. Ἀλλὰ τὴν ἀγαθοεργὸν ταύτην τῆς φύσεως θέλησιν ἀντιπαλαίομεν ἡμεῖς μὲ πολλὴν ἀσπλαχνίαν, μὴ συγχωροῦντες τὸν ὕπνον εἰς τὴν λεχοῦσαν ἀπὸ τυφλὴν μας πρόληψιν μὴ τρέξῃ κανένα κίνδυνον αἱμορραγίας τῆς μήτρας· ὥστε ἀποβάλλομεν οὕτω τὸν ὑπὲρ πᾶν ἄλλο ἐπιθυμητὸν κατὰ ταύτην τὴν στιγμὴν ὕπνον, ὅστις εἶναι προσφυέστατος νὰ καταπραΰνῃ τὴν τεταραγμένην ἤδη τοῦ αἵματος κυκλοφορίαν, νὰ ὀλιγοστεύσῃ τὸν πολὺν τοῦ σώματος ἐρεθισμὸν, καὶ νὰ προφυλάξῃ τοῦτο ἀπὸ τοῦς ἐνίοτε συμβαίνοντας σπασμούς. Διὰ τοῦτο λοιπὸν ἀνάγκη πᾶσα εὐθὺς μετὰ τὴν γένναν ν' ἀφίνωμεν τὴν γυναῖκα νὰ κοιμᾶται, καὶ κατὰ καιρὸν νὰ τὴν κυττάζωμεν, μήπως τύχῃ ν' ἀκολουθήσῃ αἱμορραγία. Ὅταν δὲ εἶναι αἱμορραγία δυνατὴ καὶ ἐπίφοβος, τὸ πρόσωπον τῆς γεννησάσης ἀλλάσσει εὐθὺς, καὶ γίνεται χλωμὸν, ἡ ἀναπνοήτης γίνεται μὲ στενοχωρίαν καὶ ἀτα-

ξίαν· τὰ συμπτώματα δὲ ταῦτα μᾶς δείχνουσι καὶ τὴν αἰμορραγίαν ἐντὸς τῆς μήτρας, χωρὶς νὰ τρέχη καθόλου αἷμα ἔξω (*).

Ἀφ' οὗ μετὰ τινων ὥρων ὕπνον ἐξυπνήσῃ καὶ ἀναλάβῃ ὀπωσοῦν ἢ λεχοῦσα, ἀρχίζει νὰ αἰσθάνεται πλέον καὶ τὴν ἀνάγκην τῆς τροφῆς· ἡ δίψα τῆς εἶναι τώρα ὑπὲρ τὸ σύνθητες· ταύτης κατόπιν ἔρχεται καὶ ἡ πείνα· αὕτη ὅμως ἡ κατὰ φύσιν ἐπιθυμία πρέπει νὰ θεραπεύεται μὲ πολλὴν προσοχὴν καὶ προφύλαξιν. Ὅθεν ἄς μὴ πίνη ὅσα ποτὰ δύνανται νὰ βάλωσιν εἰς ταραχὴν τὸ αἷμά τῆς, ὥς εἶναι τὰ χαμώμηλα, τὸ μελισσόχορτον, ὁ ἡδύοσμος, καὶ τὰ παρόμοια, ἀλλ' ἄς πίνη χλιαρὸν νερὸν καθαρὸν, ἢ μὲ ὀλίγον γάλα ἀνακατευμένον, ὀλίγον μάραθρον, ἢ ὀλίγα τῆς φιλύρας ἄνθη, ἢ, τὸ νοστιμώτερον εἰς πᾶσαν σχεδὸν λεχοῦσαν, θιάσον ἀπὸ ἀμύγδαλα πολλὰ νερουλόν. Ὅλα δὲ ταῦτα, διὰ τὴν αὕξησιν, ὥς εἵπαμεν, τῆς ἀδύλου διαπνοῆς, δὲν πρέπει νὰ πίνωνται μήτε πολλὰ θερμά, διὰ νὰ μὴν αὐξάνωσιν ὑπὲρ τὸ δέον ταύτην, μήτε πολλὰ ψυχρά, διὰ νὰ μὴ τὴν ἐμποδίζωσιν ἐπιβλαβῶς. Ἐὰν δὲ ἡ λεχοῦσα ἔχῃ χρεῖαν νὰ πίνη καὶ ὀλίγον οἶνον εἰς τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς λεχονείας, τοῦτο πρέπει νὰ γίνεται πάντοτε μὲ τοῦ ἱατροῦ τὴν γνώμην· ὅσαι δὲ τούτων εἶναι συνειθισμέναι νὰ πίνωσι καφφέν, ἄς τὸν πίνωσι καὶ τώρα, πλὴν πολλὰ μέτριον καὶ ἐλαφρόν· τὸ αὐτὸ λέγομεν καὶ διὰ τὴν βοτάνην θέην.

(*) Καλὸν καὶ ὠφέλιμον εἶναι ἡ μαμμή νὰ μὴν ἀναχωρῇ εὐθὺς μετὰ τὴν γένναν, παραδίδουσα τοιοῦτοτρόπως μητέρα καὶ τέκνον εἰς τὴν τυφλὴν τύχην, ἀλλὰ νὰ μένῃ ὀλίγον ἀκόμη καιρὸν εἰς φύλαξιν τούτων. Διότι πολλάκις συμβαίνουνσι περιστάσεις, εἰς τὰς ὁποίας εἶναι ἀναγκασία ἡ παρουσία τῆς.

Τὰ φαγητὰ δὲν πρέπει νὰ εἶναι μήτε θρεπτικὰ πολὺ, μήτε ἐρεθιστικά. Ἀλλ' ὅταν λέγωμεν τοῦτο, δὲν πρέπει νὰ ἐννοῶμεν καὶ ὅτι πρέπει τάχα ἡ λεχοῦσα νὰ πέσῃ εἰς τὸ ἄλλο ἄκρον, νὰ τρέφεται δηλαδή ἀπὸ μόνον νερουλὰ ποτὰ, καὶ πολλὰ ὀλίγον ἀπὸ θρεπτικὰ φαγητά· ἐπειδὴ τὰ μὲν πολὺ θρεπτικὰ φαγητὰ δίδουσιν ἀφορμὴν εἰς πολλὴν ἔκκρισιν τοῦ γάλακτος, εἰς θερμὴν μεγάλην, καὶ εἰς φλογώσεις ἐπιβλαβεῖς· τὰ δὲ πολὺ νερουλὰ πάλιν προξενοῦσι στέρησιν γάλακτος καὶ ἀτονίαν εἰς τὴν λεχοῦσαν. Πρέπει προσέτι νὰ ἀποφεύγῃ ἡ λεχοῦσα καὶ ὅσα φαγητὰ εἶναι δυσκολοχώνευτα καὶ φουσώδη. Εἰς τὰς πρώτας λοιπὸν τέσσαρας, πέντε ἕως ἑξ ἡμέρας τῆς λεχονείας ἅς τρώγῃ ὀρύζιον, χόνδρον, σάγον, ἢ φελία ψωμίου νερόβραστα, εἰς τὰ ὅποια δύναται νὰ ἀναλυθῇ καὶ ἓνας ἢ δύο κρόκοι αὐγοῦ. Μετὰ δὲ τὰς ὀλίγας ταύτας ἡμέρας ὅποταν μάλισα τὸ βύζαγμα ἔμβῃ πλέον εἰς τήξιν, ἐμπορεῖ νὰ τρώγῃ καὶ ὀλίγον κρέας βραστὸν, ἢ ὀπτὸν, καὶ τὴν δεκάτην, ἢ ἐνδεκάτην ἡμέραν ν' ἀρχίσῃ νὰ ἐμβαίνει εἰς τὴν προτέραν τῆς δίαιταν ἀποφεύγουσα ὅμως πάντοτε τὰ δυσκολοχώνευτα λαχανικὰ, καὶ ὅλα ἐκεῖνα τὰ εἶδη τῶν κρεάτων, τὰ ὅποια ὡς ἐμποδισμένα ἀνεφέραμεν εἰς τὴν δίαιταν τῶν ἐγκύων (ἴδ. σελ. 9).

Ἡ λεχονεία δὲν εἶναι βέβαια κανένα τοῦ σώματος ἀρρώστημα· εἶναι ὅμως τοιαύτη τοῦ σώματος κατάστασις, εἰς τὴν ὁποίαν ἡ φύσις μετὰ τεσσαράκοντα ἐβδομάδων κυοφορίαν, καὶ μετὰ τόσον καταπονητικούς τῆς γέννας πόνους, πασχίζει νὰ φέρῃ τὴν ἰσορροπίαν εἰς ὅλην τοῦ γυναικείου σώματος τὴν μηχανὴν, κινοῦσα εἰς ἐνέργειαν, καὶ ταύτην ζωηρὰν, ἄλλα ὅργανα ἀντὶ ἐκείνων, ὅσα ἕως τὴν ὥραν ταύτην

ἐργάζοντο· εἶναι λέγω, τοῦ σώματος κατάστασις, εἰς τὴν ὁποίαν ἡ φύσις εὐκόλα καὶ χωρὶς αἰτίαν μεγάλην δύναται νὰ γλιστρήσῃ εἰς ἀτοπήματα πολλὰ καὶ ὀλέθρια.

Δὲν εἶναι τόσον δύσκολον οὔτε εἰς καιρὸν τῆς κυοφορίας, οὔτε εἰς καιρὸν τῆς γέννας ν' ἀπαντήσωμεν τὴν βλάβην, τὴν ὁποίαν ἐμπορεῖ νὰ πάθῃ τὸ σῶμα τῆς γυναικὸς ἀπὸ τὴν ζέστην καὶ ἀπὸ τὴν ψύχραν, ὅσον εἶναι εἰς καιρὸν τῆς λεχονείας. Κουρασμένον ἤδη τὸ σῶμα δὲν ἐμπορεῖ πλέον νὰ ἀντισταθῇ εἰς ταῦτα. Ὅθεν εἶναι καλὸν νὰ γίνεται ἡ ἀπαιτούμενη προφύλαξις, πρὶν βλαφθῇ τὸ σῶμα. Ἐὰν θέλῃ τις νὰ λάβῃ ἀμυδρὰν ιδέαν τῆς αἰωνίου κολάσεως, εἰς τὴν ὁποίαν ἡ θεία δικαιοσύνη καταδικάζει τοὺς ἀσεβεῖς μετὰ θάνατον, ἐμπορεῖ νὰ παρατηρήσῃ λεχούσης κοιτῶνα εἰς τινὰς τόπους, ὅπου ὁ ἥλιος τῆς φιλοσοφίας δὲν ἀνέτειλε τὰς ζωοποιὰς τοῦ ἀκτῖνας ἀκόμη· θύραι καὶ παράθυρα εἶναι κατάκλειστα, αἱ χαραμίδες ὅλαι φραγμέναι, ὁ κοιτῶν κατάθερμος ὡς λουτρόν· ἐκεῖ μέσα ἡ λεχοῦσα μὲ πολλὰ καὶ ζεστὰ ἐνδύματα καὶ σκεπάσματα φορτωμένη, ἀναλύει ἀπὸ τὴν ζέσθην, ὡς τὸ κηρίον, πνίγεται εἰς τὸν ἀκατάπαυστον ἰδρῶτα καὶ κατατῆκεται ἀπὸ τὴν ὑπερβολικὴν δίψαν· τὸ σῶμά της ὅλον πεταυρόνεται ἀπὸ ἰδρωτίδια πολλὰ καὶ ἐνοχλητικὰ, καὶ χαυνώνεται τόσον, ὥστε τὸ παραμικρὸν φύσημα τοῦ ἀέρος, τὸ παραμικρὸν ἀνοιγμα τῆς θύρας ἢ τοῦ παραθύρου, ἢ ὀλίγη ψυχρᾶς χειρὸς ψαῦσις ἀρκοῦσι νὰ φέρωσι σπασμοὺς εἰς τοῦτο· φθάνει μόνον ἡ λεχοῦσα νὰ ἐβγάλῃ τὰ πόδια, ἢ τὰ χερίά της ὀλίγον ἔξω ἀπὸ τὸ σκέπασμα, καὶ τὰ ἰδρωτίδια χάνοντ' εὐθὺς, τὸ γάλα στρέφει ὀπίσω, καὶ τὰ τρομερὰ συμπτώματα ἄρχοντ' ἀμέσως· ὥστε δὲν πρέπει νὰ παραξενιζώμεθα παντε-

λῶς, εἴαν εἰς τοιαύτας περιστάσεις χάνωνται αἱ περισσότεραι λεχοῦσαι, ἢ ἀποκτῶσι πάθη δυσίατα καὶ βασανιστικά. Συμφέρει λοιπὸν εἰς πᾶσαν λεχοῦσαν βυζάνηυσαν μάλιστα νὰ ἔχη καὶ τὰ ἐνδύματα καὶ τὰ σκεπάσματα καὶ τὸν κοιτῶνα εἰς καιρὸν μὲν ψυχρὰς θερμότερα, εἰς καιρὸν δὲ ζέστης ψυχρότερα.

Διὰ ν' ἀποφύγῃ δὲ τὰ κακὰ τούτων ἀποτελέσματα, καὶ μάλιστα τῆς ψυχρὰς, εἶναι καλὸν νὰ μένῃ ἡσυχος εἰς τὴν κλίνην τῆς τὰς πρώτας ἐξ ἑως ἐννέα ἡμέρας τῆς λεχονείας τῆς· διότι ἀλλέως τρέχει πάντοτε κίνδυνον, καὶ τοῦτον μεγάλον, νὰ τῆς ἀκολουθήσῃ αἰμορραγία τῆς μήτρας, νὰ ἐμποδισθῶσιν ὁ ἰδρῶς καὶ τὰ λόγια, καὶ νὰ γεννηθῶσιν ἐκ τούτων πολλαὶ ἀρρώστiai. Μετὰ δὲ τὴν προθεσμίαν ταύτην ἐμπορεῖ νὰ σηκωθῇ καὶ νὰ περιέλθῃ ὀλίγον εἰς τὸν κοιτῶνά της, ἂν δὲν συνέβῃ καμμία ἀνωμαλία· ὥστε μετὰ δύο ἢ τρεῖς ἐβδομάδας, ἀφ' οὗ διατρέξῃ τὸ στάδιον τῆς λεχονείας κατ' εὐχὴν καὶ παύσῃ τὰ λόγια, δύναται νὰ ἐξέλθῃ καὶ ὀλίγον ἔξω, εἴαν ἡ ἡμέρα εἶναι καλή. Νὰ μὴν ὑπάγῃ ὅμως εὐθὺς εἰς τὴν ἐκκλησίαν, ὅπου εἶναι πάντοτε φόβος μὴ κρυώσῃ, ὡς ἀναγκαζομένη πολλάκις πρὸς ἀκρόασιν τῆς ἱερᾶς ἀκολουθίας νὰ στέκῃ πολλὴν ὥραν ἐπάνω εἰς τὰ ψυχρὰ μάρμαρα τῆς ἐκκλησίας, ἀλλὰ δύναται νὰ κάμῃ τοῦτο μετὰ τεσσαράκοντα ἡμέρας, καὶ ἔτι ἀργότερα, εἴαν εἶναι φιλάσθενος καὶ ἀδύνατος ἀκόμη (*).

(*) Εἶναι καλὴ καὶ ὠφέλιμος τοῦ κοινοῦ λαοῦ μας ἡ συνήθεια, ὅτι δὲν συγχωρεῖ εἰς τὰς λεχοῦσας νὰ ὑπάγῃσιν εἰς τὴν ἐκκλησίαν, πρὶν σαραντίσωσι, μελονότι πολλαὶ τούτων δύνανται χωρὶς βλάβην νὰ ἐκκλησιασθῶσι καὶ τρεῖς ἐβδομάδας μετὰ τὴν γένναν.

Ἡ καθαριότης εἶναι καὶ στολισμὸς παντὸς ἀνθρώπου, καὶ ἀπαραίτητος ἀνάγκη εἰς τὴν υἰεῖαν του· πλέον ὁμως ἀναγκαία καὶ ὠφέλιμος εἶναι εἰς τὴν λεχοῦσαν. Εἰς καιρὸν τῆς γέννας καὶ μάλιστα τῆς ἐκβολῆς τοῦ ὑστέρου, λερόνονται, εἵπαμεν, ἀπὸ αἷμα τὰ μέλη της καὶ τὰ φορέματά της. Ὅταν τῆς παστρευθῶσι τὰ λερωμένα ταῦτα μέρη, δὲν πρέπει νὰ τῆς ἀλλάσωμεν εὐθὺς καὶ τὰ φορέματα, ἀλλὰ πρῶτον νὰ τῆς περιτυλίσωμεν τὰ μέρη ταῦτα μὲ πανία στεγνὰ καὶ ζεστὰ πρὸς ὑποδοχὴν τῶν αἱματηρῶν της λοχίων, νὰ τὴν ἀφίνωμεν νὰ κοιμᾶται ὀλίγον, διὰ ν' ἀναλάβῃ ὅπως οὖν, καὶ ἔπειτα νὰ τὴν ἀλλάσωμεν, ἀφ' οὗ ἐξυπνήσῃ. Εἰς τὰς πρώτας δὲ ὀκτὼ ἕως δέκα ἡμέρας, εἰς τὰς ὁποίας ἡ ἔκκρισις τῶν λοχίων εἶναι μεγάλη, καὶ ὁ ἰδρῶς πολὺς, εἶναι ἀνάγκη νὰ τῆς ἀλλάσωμεν τὰ φορέματα καὶ τὰ σινδόνια τῆς κλίνης τοῦλάχιστον μίαν φορὰν τὴν ἡμέραν, καὶ πάντοτε πρὸ τῆς μεσημβρίας, διὰ νὰ μὴ κρυώσῃ. Ὅσάκις ὁμως τὴν ἀλλάσωμεν, χρειάζεται πάντοτε νὰ προσέχωμεν νὰ μὴν εἶναι ἰδρωμένα, νὰ εἶναι κλειστὰ ἡ θύρα καὶ τὰ παράθυρα, νὰ εἶναι καλὰ στεγνωμένα καὶ ζεστὰ, ὅσα θὰ τῆς βάλωμεν φορέματα, καὶ ὅσα θὰ τῆς ὑποστρώσωμεν πρὸς ὑποδοχὴν τῶν λοχίων πανία, τὰ ὁποῖα πρέπει ν' ἀλλάσσωνται δύο ἢ καὶ περισσοτέρας φορὰς τὴν ἡμέραν κατὰ τὴν πολλὴν ἢ ὀλίγην ἐκκροήν. Ἔτι δὲ χρεῖα εἶναι νὰ πλύνεται ἡ λεχοῦσα συχνὰ εἰς τὰ γεννητικὰ μέρη μὲ νερὸν ζεστόν· ὁ κοιτῶν αὐτῆς νὰ παστρεύεται καθημερινῶς, καὶ εἰς καιρὸν ζέστης ν' ἀνοίγωνται τὰ παράθυρά του, διὰ νὰ ἀερίζεται, καὶ πᾶσα ἀκαθαρσία νὰ ἐκβάλλεται εὐθὺς ἔξω, διὰ νὰ μὴ φθείρῃ τὸν ἀέρα· τελευταῖον δὲ νὰ μὴν ἐμβάζωνται ποτὲ εἰς αὐτὸν ἄνθρακες ἀναμμένοι, νὰ μὴ γίνεσθαι πλύσις μηδὲ στέγνωσις

τῶν σπαργάνων τοῦ βρέφους καὶ ἄλλων φορεμάτων. Ὅταν δὲ μὲ τὸν κοιτῶνα τοῦτον συνέχεται καὶ ἄλλη δευτέρα καμάρα, καλὸν εἶναι νὰ μεταφέρεται ἡ λεχοῦσα προςώρας εἰς ταύτην ἕως νὰ παστρευθῇ ἐκεῖνος· ὅτι ὅμως πρέπει αὕτη εἰς καιρὸν ψύχρας νὰ εἶναι ζεστή, ὡς ὁ κοιτῶν, δὲν εἶναι χρεῖα νὰ τὸ εἴπωμεν.

Ἡ οὖρησις, εἶπαμεν, τῆς λεχούσης δὲν εἶναι τέσον συ-
χνή, ὅσον τῆς ἐγκύου, ἐπειδὴ ἡ φύσκα μὴ θλιβομένη
πλέον ἀπὸ τὴν μήτραν, ἐμπορεῖ νὰ χωρήσῃ περισσότερον
οὔρος· καὶ ὅμως δὲν πρέπει νὰ κρατῇ τὸ οὔρος τῆς ἡ λε-
χοῦσα πολλὴν ὥραν, ἀλλὰ, καθὼς κεντηθῇ ἀπὸ τὴν φυσικὴν
εἰς τοῦτο ὁρμὴν, εὐθὺς νὰ τὸ χύνη, καὶ, ἐὰν δὲν ἐμπορῇ νὰ
τὸ χύσῃ, νὰ κράζῃ πάραυτα ἰατρόν· διότι ἡ παραμικρά τῆς
ἀμέλεια εἰς τοῦτο καὶ ἀναβολὴ ἐμπορεῖ νὰ τὴν κάμῃ νὰ με-
τανοήσῃ μεγάλως. Ἡ δὲ ἀποπάτησις συμβαίνει κατὰ φύσιν
τὴν τρίτην ἢ τετάρτην ἡμέραν μετὰ τὴν γένναν κατὰ πρῶ-
την φοράν. Τὴν σοφὴν ὅμως ταύτην τῆς ἀγαθοποιουῦ μας φύ-
σεως θέλησιν ἀντιπολεμοῦσιν ὡς ἐπιτοπολὺ οἱ ἀμαθεῖς ἄνθρω-
ποι, πολλάκις δὲ καὶ οἱ ἀχλυσμένοι ἀπὸ τὰς προλήψεις των
ἰατροὶ, δίδοντες εὐθὺς μετὰ τὴν γένναν εἰς τὴν ἀδύναμον λε-
χοῦσαν καθάρσια, τὰ ὅποια τῆς προξενοῦσιν ἀτονίαν μεγά-
λην εἰς τὸ σῶμα, στρέφουσιν ὀπίσω τὸ γάλα, παύουσι τὸν
ἰδρῶτα, διακόπτουσι τὰ λόγια καὶ φέρουσιν αἱμορραγίαν, ἢ
θέρμην ἐπιβλαβῆ. Εἶναι λοιπὸν ἀνάγκη πᾶσα ἕως τὴν τετάρ-
την ἡμέραν νὰ μὴ κάμνῃ ἡ λεχοῦσα τίποτε πρὸς ἀποπάτη-
σιν. Ὅταν δὲ μετὰ ταύτην δὲν ἀποπατήσῃ, καλὸν εἶναι νὰ
εὐκολύνῃ τοῦτο ὅχι μὲ καθάρσια, τὰ ὅποια ἐμποροῦσι νὰ τὴν
βλάβωσιν ὀλίγον ἢ πολὺ, ἀλλὰ μὲ κλυστήρια ἀπλᾶ ἀπὸ λι-

νόσπορον, πίτυρα, ἢ ἄνθη τῆς μολόχης καμωμένα, καὶ ταῦτα
νὰ μεταχειρίζεται καὶ ἐφεξῆς, ὅταν ἔχῃ ἔμφραξιν.

Διὰ νὰ τελειώσῃ δὲ κατ' εὐχὴν ἡ λεχονεία, χρειάζεται ἡ
λεχοῦσα νὰ ἔχῃ σώματος καὶ ψυχῆς ἡσυχίαν, τὸ ὁποῖον κα-
τορθώνει, ἐὰν εἶναι μακρὰν ἀπὸ κραυγᾶς καὶ θόρυβου, ἐὰν ἀπέ-
χη ἀπὸ πᾶσαν οἰκιακὴν μέριμναν, ἐὰν ἀποφεύγῃ πᾶσαν ἀφορ-
μὴν ταραχῆς καὶ συγχίσεως. Ἀλλὰ πῶς εἶναι δυνατόν νὰ
γείνῃ αὐτὸ, ὅταν μόλις γεννᾷ, καὶ εὐθὺς συρρέωσιν ἀγέλαι
συγγενῶν καὶ οἰκείων μικρῶν καὶ μεγάλων νὰ τὴν συγχα-
ρῶσι, νὰ τὴν καταζαλίζωσι μὲ ἀκαίρους ἐρωτήσεις, νὰ τὴν
πιλατεύωσι μὲ ἀνάλατα διηγήματα, νὰ μὴ τὴν συγχωρῶσιν
ἐνίοτε μηδὲ αὐτὰς τῆς φύσεως τὰς ἀνάγκας νὰ ἐκπληρῶνῃ (*);
Πῶς δύναται νὰ μὴ τὴν πικραίνωμεν, ὅταν φανερόνωμεν
εἰς αὐτὴν μικρὰν ἢ μεγάλην ἀταξίαν τῆς οἰκίας της, καὶ τὴν
ζωγραφίζωμεν μάλιστα εἰς αὐτὴν μὲ τὰ πλέον δυσάρεστα
καὶ μελανὰ χρώματα, καὶ ὅταν, ἀναδεχόμενοι τὴν φροντίδα
τῆς οἰκίας της, δείχνωμεν τὴν πλέον μεγάλην καὶ ἀξιοκατά-
κριτον δυσἀρέσκειάν μας; Ἀλλὰ καὶ αὐτὴ ἄφ' ἑαυτῆς χρειά-
ζεται νὰ εἶναι φύσεως ἀταράχου καὶ γαληνιαίας. Διότι πῶς
ἐμπορεῖ νὰ εὖρῃ ἡσυχίαν, ὅταν εἶναι πάντοτε κατατεταραγ-
μένη καὶ καταβεθυρισμένη εἰς ἀκατάπαυστον μελαγχολίαν,
ὡς ἀπὸ μικρὰς καὶ ἀσημάντους αἰτίας ὑποπτευομένη μέγι-
στον κίνδυνον.

(*) Ἐπαρατηρήσαμεν, ὅτι εἰς τινὰς οἰκίας δὲν συγχωροῦσι γνωρίμους νὰ
ἐπισκέπτωνται τὴν λεχοῦσαν ὡς τὴν τρίτην ἡμέραν τῆς λεχονείας. Καλὴ αὕτη
καὶ ἀξιέπαινος εἶναι συνήθεια· ἂν ὁμως παρετείνετο εἰς περισσοτέρας ἡμέ-
ρας, θὰ ἦτο πολὺ καλλιτέρα καὶ ὠφελιμωτέρα.

Ἄλλ' ἡ γεννήσασα δὲν πρέπει νὰ σταθῇ ἕως ἐδῶ, οὐδὲ ἐμ-
 πορεῖ νὰ ὀνομασθῇ *Μήτηρ*, ἕως οὗ δὲν γαλουχήσῃ αὐτὴ τὸ
 τέκνον τῆς. Ὅθεν, ἀφ' οὗ αὕτη μὲν ἀναλάβῃ ὀλίγον ἀπὸ τοὺς
 κόπους τῆς γέννας, τὸ δὲ βρέφος ἐξυπνήσῃ μετὰ τινος ὥρας,
 πρέπει νὰ τὸ βάλῃ εἰς τὸ βυζίον τῆς, ἀφ' οὗ πρῶτον ἀποπλύ-
 νῃ τὴν ῥώγαν τῆς ἀπὸ τὴν μυζώδη ὕλην, ἀπὸ τὴν ὁποίαν εἶναι
 σκεπασμένη, διὰ νὰ μὴ δυσκολευθῇ τὸ βρέφος εἰς τὸ βύζαγ-
 μα. Καὶ δὲν πειράζει ποσῶς ἐὰν αὐτὸ δὲν εὖρῃ οὐδὲ στα-
 λαγμὸν γάλακτος εἰς τὰ βυζία· ἐπειδὴ βυζάνον προπαρασκευά-
 ζει τὰς ῥώγας καὶ τὰς κάμνει ἐπιτηδεΐας εἰς τὸ βύζαγμα,
 ἔπειτα καὶ τὸ γάλα καταιθάζει καὶ δὲν ἀφίνει οὔτε αὐτὸ νὰ
 μαζευθῇ πολὺ εἰς τὰ βυζία, οὔτε αὐτὰ νὰ φουσκώσωσι, καὶ
 οὕτω νὰ προξηνηθῇ πόνος πολὺς καὶ θερμῇ. Ἀσυγχώρητον εἶ-
 ναι πρὸς τούτοις, καὶ τρόπὸν τινα βλαβερὸν νὰ χύνη ἢ λε-
 χοῦσα ὥς περιττὸν ἢ βλαβερὸν τὸ πρωτόγαλα καταγῆς,
 καὶ ἀντὶ τούτου τὰς πρώτας ἡμέρας πρὸς ἐξαγωγὴν τοῦ μηκω-
 νίου (οὕτως ὀνομάζεται ἡ πρώτη πρασινόμαυρη κόπρος τοῦ
 νεογνοῦ) νὰ ποτίζει τὸ βρέφος μάνναν, ῥαβέντι καὶ τὰ τοιαῦ-
 τα, ἀνοίκεια καθόλου καὶ βλαβερά εἰς τὸν στόμαχον αὐτοῦ,
 ἀφ' οὗ μάλιστα καὶ ἡλικιωμένον ἐὰν ποτίσωμεν μὲ αὐτὰ, πάλιν
 ἀκούομεν ἀμέσως παράπονα πολλὰ, ὅτι δηλαδὴ τοῦ ἐπροξε-
 νήσαμεν κοψίματα πολλὰ εἰς τὴν κοιλίαν, ὅτι τοῦ ἐχαλάσαμεν
 τὸν στόμαχον καὶ τὰ τοιαῦτα. Καὶ ὅμως ἡ πρόληψις μᾶς τυφλό-
 νει τόσον! Ἀλλὰ πόσα δὲν θὰ ἐκάμαμεν γέλια, ἐὰν μᾶς ἤρχετο εἰς
 τὸν νοῦν, ἢ ἐὰν μᾶς ἔλεγε τις νὰ δώσωμεν εἰς πρόβατον, ἢ εἰς αἰ-
 γίδιον, εὐθὺς ἀφ' οὗ γεννηθῇ, μάνναν ἢ ῥαβέντι πρὸς κάθαρσιν,
 καὶ νὰ χύσωμεν κατὰ γῆς τὸ πρωτόγαλα τῆς μητρός του!
 Τὰ ζῶα ταῦτα καὶ ὅλα τὰ γαλακτόθρεπτα, καθὼς γεννηθῶ-

σιν, εὐθὺς προσκολλῶνται εἰς τὰ μαστάρια τῶν μητέρων των· καὶ ὅμως ὁ ἄνθρωπος μόνος, διὰ τὸ λογικόν του βασιλεὺς ὅλων τῶν ἀλόγων ζώων, μεταχειρίζεται κατὰ τοῦτο τὰ τέκνα του πολὺ ἀλογώτερα ἐκείνων! Ἐὰν οὗτος ἔμενε πιστὸς εἰς τὴν φύσιν ὑπήκοος, βέβαια θὰ ἐπεριποιεῖτο τὰ τέκνα του ἐπίσης ἄτεχνα, ἐπίσης ἀπλᾶ καὶ κατὰ φύσιν, καθὼς καὶ ὅλα τὰ ζῶα περιποιοῦνται τὰ νεογνά των. Τὸ πρωτόγαλα τῆς κυησάσης εἶναι μάλιστα τοιοιτοτρόπως ἀπὸ τὴν φύσιν συνθεμένον, ὥστε βάλλει τὰ ἔντερα τοῦ βρέφους εἰς μεγαλητέραν ἐνέργειαν, ζωογονεῖ τὴν περισταλτικὴν κίνησιν, καὶ διὰ τούτου κατορθώνει τῆς κοιλίας τὴν κένωσιν. Ὅθεν αὐτὸ πρέπει νὰ δίδωμεν πρὸς ἐξαγωγὴν τοῦ μηκωνίου, καὶ ὅχι ἄλλο. Μόνον ὀλίγα κουταλάκια μαράθρου ἢ ἀνίθου ἐγχυματισμὸν ἅς ποτίσωμεν τὸ βρέφος μετὰ τὴν γέννησίν του, ἀφ' οὗ πρῶτον λούσωμεν καὶ ἐνδύσωμεν αὐτό, διὰ νὰ ἐκπλύνωμεν τὸ στόμα του καὶ τὸν οἰσοφάγον ἀπὸ τὸ ἐκεῖ εὕρισκόμενον φλέγμα.

Ἄν οἱ κανόνες, τοὺς ὁποίους ἐδώκαμεν ἀρχήτερα εἰς προετοιμασίαν τῶν βυζίων (ἴδε σελ. 32 καὶ 33), παρημελήθησαν, καὶ ἂν τὸ βρέφος δὲν θέλῃ, ἢ δὲν ἐμπορῇ νὰ πιάσῃ καθόλου τὴν ῥώγαν, τὸ βύζαγμα προξενεῖ τότε πολλὴν δυσκολίαν καὶ δυσαρέσκειαν εἰς τὴν μητέρα. Ὅθεν πρέπει νὰ γείνη τώρα ὅ,τι δὲν ἔγινε τότε, μὲ τὴν πλέον μεγαλητέραν δραστηριότητα ἐπιμέλειαν καὶ ὑπομονήν· διότι ὅταν ἡ ῥώγα εὐρεθῇ παντάπασιν ἀνέτοιμος, εἶναι μὲ πολλὰ τρυφεράν ἐπιδερμίδα σκεπασμένη, τὸ βρέφος, πρὶν ἀκόμη τὴν πιάσῃ, τὴν ἐγγίζει πολλάκις μὲ τὰ χεῖλη μόνον καὶ μὲ τὴν γλῶσσαν κατ' ἐπιφάνειαν καὶ μὲ πολλὴν βίαν, ἥτις εἰς τὴν μητέρα τόσους πόνους προξενεῖ,

ὥστε αὕτη ἔξαφνα καὶ δίχως νὰ θέλῃ ἀποσύρει τὴν ῥώγα ἀπὸ τὸ στόμα τοῦ βρέφους. Τοῦτο δὲ τὸ αἰφνίδιον καὶ βίαιον κίνημα τῆς μητρὸς τρομάζει τὸ βρέφος, τὸ κινεῖ εἰς κλαυθμυρισμούς, καὶ τὸ κάμνει ἔτι μᾶλλον ἀνυπόμονον. Ἡ μήτηρ δοκιμάζει καὶ πάλιν, καὶ προσπαθεῖ μὲ ὕλατης τὰ δυνατὰ νὰ ὑποφέρῃ τοὺς πόνους, σφίγγεται καὶ δαγκάνει τὰ χεῖλη της· ἀλλὰ μὴ δυναμένη νὰ ὑποφέρῃ τοὺς πόνους περισσότερον, σκούζει καὶ τινάσσετ' ἐπάνω· ἡ σκηνὴ αὕτη πολλάκις ἀνανεώνεται, ἡ ῥώγα πληγώνετ' ἀμέσως, οἱ πόνοι γίνονται ἀνυπόφερτοι, τὸ βυζίον ζεσταίνεται, κοκκινίζει καὶ φουσκώνει. Ἐνεκα τούτου τὸ γάλα δὲν ῥέει πλέον μὲ εὐκολίαν· τὸ βρέφος προσπαθεῖ μὲ ὅλην του τὴν δύναμιν νὰ βυζάξῃ ὀλίγον, ἀλλ' ἀποκάμνει τέλος, καὶ ἀρρώστῃ· τὰ βυζία φουσκόνουσιν ἔτι περισσότερον, πονοῦσι, σκληρύνονται δυνατὰ, καὶ τὸ κακὸν, ἐὰν ἰατροῦ βοήθεια δὲν προλάβῃ νὰ τὸ σταματήσῃ, προχωρεῖ τόσον, ὥστε φέρει ἐμπύωσιν τῶν βυζίων.

Ὅσαι δὲ φυλάζωσιν ἀπαρασαλεύτως τοὺς ἀνωτέρω εἰρημένους κανόνας, πολλὰ μικρὰς δυσκολίας δοκιμάζουσιν· ἀλλὰ καὶ ταύτας ὑπερνικῶσιν εἰς τὴν ἀρχὴν τῆς λεχονείας, ἐὰν εἶναι ἥσυχοι, ἔχωσιν ὑπομονὴν καὶ τινα ἐπιδεξιότητα εἰς τὴν μεταχείρησιν τῶν τέκνων.

Καὶ ταύτην μὲν τὴν δίαιταν πρέπει νὰ ἔχωσιν ὅσαι εἶναι ὑγιεῖς καὶ βυζάνουσιν αὐταὶ τὰ ἰδιά των τέκνα. Περὶ ἐκείνων δὲ ὅσαι πάσχουσι τί, καὶ δὲν δύνανται νὰ ἐηλάσωσι τὰ τέκνα των, δὲν ἔχομεν ἐδῶ νὰ λαλήσωμεν τίποτε· ἐπειδὴ τοῦτο εἶναι ἄξιον τῆς ἰδιαιτέρας προσοχῆς τοῦ ἰατροῦ, ὅστις ἐπισκέπτεται αὐτάς.

Μᾶς μένει λοιπὸν ἀκόμη νὰ εἰπώμεν ὅτι πρέπει νὰ κά-

μωσιν, ὅσαι εἶναι μὲν ὑγιεῖς, ἀλλὰ κατὰ δυστυχίαν ἔχασαν τὰ νεογεννητῶν ὀλίγας ὥρας μετὰ τὴν γένναν, ἢ τὰ ἐγέννησαν νεκρά. Πολλῆς προσοχῆς χρεῖαν ἔχουσιν αἱ τοιαῦται, διὰ νὰ μὴ περιπέσωσιν εἰς καμμίαν ἀρρώστιαν βαρεῖαν ὡς ἐπιτοπολύ. Οἱ χυμοὶ ὅλοι, εἴπαμεν ἄνωτέρω, ἀφίνουσιν, εὐθὺς ἀφ' οὗ γεννηθῇ τὸ βρέφος, τὴν μήτραν, καὶ τρέπονται εἰς τὴν ἐκτὸς ἐπιφάνειαν τοῦ σώματος, εἰς τὸ δέρμα, καὶ κυρίως εἰς τὰ βυζία, ἀπὸ τὰ ὅποια τὸ νεογεννὲς θὰ λαμβάνῃ εἰς τὸ ἐξῆς τὴν τροφήν του. Οἱ χυμοὶ οὗτοι συρρέουσιν αὐτοῦ, καὶ ἐὰν τὸ βρέφος ἀποθάνῃ. Εἰς τοιαύτην ἀτυχίαν δὲν ἔχομεν χρεῖαν γάλακτος πλέον. Ὅθεν ἡ ἐκκρίσις τοῦ γάλακτος ἐξάπαντος μὲν χρειάζεται νὰ ἐμποδισθῇ· εἰς τοῦτο ὅμως ἀνάγκη εἶναι νὰ μεταχειρισθῇ τις ὅχι καθάρσια ἐπειδὴ αὐτὰ σύρουσι τὰ ὑγρά πρὸς τὰ ἔντερα, καὶ ἐνδέχεται νὰ προξενήσωσι καὶ τοῦ γάλακτος μετάστασιν εἰς τὴν κοιλίαν, καὶ ἐπομένως τὸν ἐπικινδυνωδέστατον ἐπιλόχιον πυρετὸν (*febris puerperalis*)· ἀλλὰ προσφύεστατον εἰς ἐμπόδισιν τῆς τοιαύτης ἐκκρίσεως εἶναι δίαίτα αὐστηρὰ, ἥγουν τροφή νερουλὴ καὶ ἀποχὴ παντελὴς ἀπὸ θρεπτικὰ φαγητὰ, οἷον κρέας, αὐγὰ, γάλα, ὀρύζιον, χόνδρον, σάγον, καὶ τὰ τοιαῦτα, τὰ ὅποια συγχωροῦνται κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον εἰς γυναῖκα βυζάνουσιν. Ἡ δὲ τοιαύτη δίαίτα χρειάζεται νὰ ἐξακολουθῇ ἕως ὅτου παρέλθῃ ὁ καιρὸς τῆς ἐκκρίσεως τοῦ γάλακτος, καὶ ἀρχίσωσι τὰ βυζία νὰ γίνωνται πλέον κενὰ, πλέον μαλακὰ, καὶ μικρὰ, τὸ ὅποιν συνήθως γίνεται τὴν ἑκτὴν ἢ ἐβδόμην ἡμέραν μετὰ τὴν γένναν.

Ὅταν δὲ ταῦτα γεμίσωσι γάλα, ἀνάγκη νὰ προφυλάσσωνται ἀπὸ πᾶσαν βίαν, ὡς ἀπὸ κτύπημα, θλίψιν, καὶ τὰ

τοιαῦτα· νὰ περιτυλίσσωνται μὲ μανδήλια μαλακὰ, καὶ νὰ σηκώνωνται ἐπάνω, διὰ νὰ μὴ κρέμωνται κάτω, καὶ μὲ τὸ βάρος των προξενήσωσι πόνον· νὰ σκεπάζωνται μὲ βαμβάκιον, ἢ μαλλίον μαλακόν, διὰ τῶν ὑποίων αὐξάνεται ὁ ἰδρῶς εἰς ταῦτα, καὶ παύει διὰ τούτου ἡ πολλὴ καὶ μὲ πόρους ἐνωμένη τάσις τοῦ δέρματός των· νὰ κενόνωνται τέλος ἀπὸ τὸ γάλα μὲ τὸν βυζολόγον, ὅσαςκις προξενεῖ ὄνεσιν ἢ κένωσίς των, ἢ, τὸ ὅποιον εἶναι πολὺ καλλίτερον καὶ ὠφελιμώτερον, νὰ βυζάνεται ἢ τοιαύτη λεχοῦσα τὰς πρώτας τοῦλάχιστον δεκατέσσαρας ἡμέρας τῆς λεχονείας ἀπὸ ἄλλα βρέφη.

Τῆς τοιαύτης λεχούσης διαρκοῦσι τὰ λόγια περισσότερον καιρὸν, ἐπομένως αὕτη ἔχει χρεῖαν νὰ περιποιηται τὸν ἰδρωτά της πλειότερον, νὰ μένη εἰς τὴν κλίνην περισσότερον, καὶ νὰ ἐξέρχεται ἀπὸ τὴν οἰκίαν της ἄργότερα ἢ ἡ βυζάνουσα.

Πρὶν μεταβῶμεν εἰς λεπτομερεστέραν ἐξέτασιν τῆς σωματικῆς τοῦ βρέφους ἀνατροφῆς, κρίνομεν ἀναγκαῖον νὰ ὑπενθυμίσωμεν τὴν γεννήσασαν τὸ πῶς πρέπει νὰ φέρεται πρὸς τὸν ἄνδρα της χάριν τῆς ὑγείας της, χάριν τῆς ἀναπτύξεως τοῦ τέκνου της, χάριν τῆς μελλούσης οἰκιακῆς της εὐδαιμονίας. Εἰς τὰς προλαβούσας μας ἐξετάσεις ἀνεφέραμεν, ὅτι ἡ μήτρα, εὐθὺς ἀφ' οὗ ἀπολύσῃ τὸ ἔμβρυον καὶ παραδώσῃ τὴν περαιτέρω τούτου ἀνάπτυξιν καὶ θρέψιν εἰς τὰ βυζία, χρειάζεται πολὺν καιρὸν πρὸς ἀνάληψιν, καὶ πρέπει εἰς τὸ διάστημα τοῦτο νὰ λείψῃ πᾶς ἐρεθισμὸς ἀπ' αὐτήν. Ὅθεν μετὰ τὴν γένναν πρέπει νὰ διάγῃ ὡς ἀνύπανδρος τοῦλάχιστον τριμηνίαν ὁλόκληρον, καὶ, ἐὰν εἶναι φιλάσθενος, ἢ ἀδύνατος, ἔτι περισσότερον· ἐπειδὴ ἡ ἐνωριτέρα σαρκικὴ μίξις ἐμπορεῖ νὰ τῆς φέρῃ αἱμορραγίαν, ἢ πρόπτωσιν τῆς μήτρας, ἀτονίαν

μεγάλην εἰς τὰ γεννητικὰ μόρια, λευκόρροϊαν πολυχρονίαν, γενικὴν ἀδυναμίαν καὶ καταστροφὴν τῆς ὑγείας, ἀσύλληψίαν, καταστρέφουσιν διὰ πάντα τὸν εὐτυχῇ τοῦ γάμου σκοπὸν, ἢ σύλληψιν ἐκ νέου, ἢ ὁποία βέβαια θὰ στερήσῃ τὴν τροφὴν τοῦ βρέφους ἀπὸ τὰ βυζία, σύρουσα ταύτην εἰς τὴν μήτραν πρὸς διάπλασιν τοῦ νεωστὶ συλληφθέντος ἐμβρύου· ἐὰν δὲ τοῦτο δὲν γείνη, ἡ διάπλασις τοῦ ἐμβρύου δὲν τελεσφορεῖ παντελῶς, ἢ ἡ τελεσφόρησίς του δὲν εἶναι πάντῃ ἀνεπιλήψιμος. Ὅθεν ἀνάγκη πᾶσα, ἢ τὸ ἐντὸς τῆς κοιλίας ἔμβρυον, ἢ τὸ ἐκτὸς αὐτῆς βρέφος νὰ κακοπάθῃ. Ἡ μήτρα καὶ τὰ βυζία προωρίσθησαν ἀπὸ τὸν πάνσοφον Θεὸν νὰ συμβοηθῶνται, ἤγουν, ὅταν ταῦτα ἐργάζωνται, νὰ ἀναπαύεται ἐκεῖνη.



ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟΝ.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ἈΝΑΤΡΟΦὴ τοῦ ΓΕΝΝΗΘΕΝΤΟΣ ἕως
τὸ ἑβδομόν ἔτος τοῦ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΕΒΔΟΜΟΝ.

Τροφή τοῦ νηπίου.

Ἀνάγκη νὰ βυζάνεται τὸ παιδίον ἀπὸ τὴν ἰδίαν ἑαυτοῦ μητέρα — βλάβη ἀπὸ τὸ συχνὸν καὶ ἄτακτον βύζαγμα — ποσὸν τῆς τροφῆς τοῦ βυζανομένου — θέσις αὐτοῦ, ὅταν βυζάνεται.

Εἶναι γνωστὸν εἰς ὅλους, ὅτι ἄλλο οὔτε βλάπτει οὔτε καταστρέφει τὴν ὑγείαν τοῦ ἀνθρώπου τόσον, ὅσον ἡ αἰφνίδιος τῆς διαίτης ἀλλαγὴ, καὶ ὅτι ποτὲ ὁ ἄνθρωπος δὲν ἀναγκάζεται νὰ περιπίπτῃ εἰς τόσας αἰφνιδίους καὶ μεγάλας μεταβολάς, εἰς ὅσας, ὅταν πρέπῃ ν' ἀφήσῃ τὸ πρῶτον τοῦ κατοικητήριον, τὴν κοιλίαν τῆς μητρὸς, διὰ νὰ γείνῃ τοῦ κόσμου πολίτης. Ἀπορίας δὲ ἄξιον εἶναι πῶς εἰς τόσας μεγάλας τῆς μεταβολῆς περιπτώσεις δὲν χάνονται πλείότεροι ἄνθρωποι, ὅταν μάλιστα προσθέσῃ τις καὶ τὴν ἀξιοκατάκριτον καὶ καθ' ὅλα κακὴν ὑποδοχὴν, μὲ τὴν ὁποίαν δεχόμεθα τοὺς νεήλυδας τούτους συμπολίτας μας. Καθ' ὅλην τοῦ τὴν δεκά-

μηνον διατριβήν εἰς τῆς μητρὸς τὴν μήτραν περιστοιχίζεται ὁ ἄνθρωπος ἀπὸ μαλακώτατον καὶ πάντοτε εὐκρατον ὑγρόν. Εἰς τὴν μήτραν δὲν ἐνοχλεῖται ἀπὸ τὰς μεταβολὰς οὔτε τοῦ φωτὸς οὔτε τοῦ αἵματος, ἐπομένως οὔτε τὴν νύκτα διακρίνει ἀπὸ τὴν ἡμέραν εἰς ὅλον τὸ διάστημα τοῦτο, οὔτε τὴν διαφορὰν αἰσθάνεται τοῦ ἔαρος πρὸς τὸ φθινόπωρον καὶ τοῦ θέρους πρὸς τὸν χειμῶνα. Τοιουτοτρόπως λοιπὸν μαθημένος ἐδῶ, ἀναγκάζεται ἀμέσως, καθὼς γεννηθῇ, καὶ τὸν τρόπον τῆς τροφῆς ν' ἀλλάξῃ, καὶ τὸ σῶμά του ὅλον νὰ ἐκθέσῃ εἰς τὴν ἐπιρροὴν τοῦ περιστοιχίζοντος ἡμᾶς φωτὸς καὶ αἵματος. Ὁ ἄνθρωπος, γεννώμενος ἀσθενέστερος παντὸς ἄλλου πλάσματος ἐπὶ γῆς, ἔχει χρειαὴν βοηθείας περισσότερον τῶρα παρὰ ἄλλο τε ποτέ. Ὅθεν αἱ φωναί του καὶ τὰ κλαυθυμυρίσματά του τίποτ' ἄλλο δὲν εἶναι, εἰμὴ παρακάλεσις νὰ τὸν δώσωμεν χεῖρα βοηθείας. Ἡ πρὸς αὐτὸν ὁμῶς βοήθειά μας πρέπει νὰ χειραγωγῇται ὅχι ἀπὸ τὴν δεισιδαιμονίαν, οὐδὲ ἀπὸ τὴν ἀπάτην, ἡ ὁποία συμβάλλει μᾶλλον εἰς βλάβην αὐτοῦ παρὰ εἰς ὠφέλειαν, ἀλλ' ἀπὸ τὸν ὀρθὸν λόγον, διὰ νὰ εἶναι καθ' ὅλα προσφυῆς εἰς τὸ εὐαίσθητον καὶ ἀσθενὲς σῶμά του, κατὰ τὴν τροφήν του λέγω, κατὰ τὴν καθαριότητα τοῦ σώματός του, κατὰ τὴν ἐνδυμασίαν του, κατὰ τὸν ὕπνον του, καὶ τελευταῖον κατὰ τὴν γύμνασιν τοῦ σώματός του, διὰ νὰ μὴν ὑποπίπτωμεν κατὰ τοῦτο εἰς ὅ,τι συνήθως ὑποπίπτουσιν οἱ ἀφυεῖς τῆς συμμετρίας τοῦ σώματος τῶν μικρῶν παιδίων ζωγράφοι, λαμβάνοντες μέτρον ταύτης τὸ σῶμα τῶν ἡλικιωμένων ἀνθρώπων, καὶ ζωγραφίζοντες μικρὸν ἄνδρα ἢ μικρὰν γυναῖκα, ὅταν θέλωσι νὰ ζωγραφίσωσι παιδίον ἀρσενικόν ἢ θηλυκόν.

Τὸ βρέφος κεντᾶται, ἀφ' οὗ γεννηθῇ, ἀπὸ τὴν ἐπιθυμίαν

τοῦ νὰ βάλῃ τροφὴν εἰς τὸ στόμα του· ἢ κατὰ φύσιν αὕτη ὁρμή του, ἥτοι ἡ πείνά του, ἀνάγκη μετὰ εἰκοσιτέσσαρας ἢ τὸ πολὺ τριανταεξ ὥρας νὰ θεραπευθῇ· τρέφεται δὲ πρῶτον μὲν μετὰ τῆς ἰδίας αὐτοῦ μητρὸς τὸ γάλα, δεύτερον, ἐὰν λείπῃ τοῦτο, μετὰ ἄλλης γυναικὸς, καὶ τρίτον, ἐὰν καὶ τοῦτο λείπῃ, μετὰ τροφὴν ἀπὸ τὸ γένος τῶν ζώων ἢ τῶν φυτῶν λαμβανομένην.

Ὁ Θεὸς προώρισε τὸν ἄνθρωπον νὰ ἐκτρέφεται ἀπὸ τῆς μητρὸς του τὸ αἶμα, ὅχι μόνον καθ' ὅσον καιρὸν διαπλάσσεται εἰς τὴν μήτραν, ἀλλὰ καὶ ἄλλον τόσον ἀκόμῃ ἢ καὶ περισσότερον εἰς τὰς ἀγκάλας τῆς μητρὸς του. Ὅθεν δὲν εἶναι συγχωρημένον εἰς καμμίαν, ἥτις εὐτύχησε νὰ γεννήσῃ, νὰ μὴ θέλῃ, ἐνῶ εἶναι ὑγιής, νὰ θρέψῃ τὸ νεογνὸν βρέφος μετὰ τὸ γάλαττος διὰ τὴν παράλογον ματαιότητα τοῦ νὰ μὴ βλάψῃ τὰ κάλλη της! Ἡ διὰ νὰ μὴ χάσῃ ἐξαιτίας τούτου τοὺς καλοὺς περιπάτους! Ἡ τὰς καλὰς συναναστροφάς! Ἡ καὶ διὰ νὰ ἀπαλλαχθῇ τέλος ἀπὸ τὰς νυκτερινὰς καὶ ἡμερησίας ὑπὲρ τοῦ τέκνου της γλυκυτάτας εἰς πᾶσαν καλὴν μητέρα φροντίδας! Αἱ τοιούτων ποταπῶν καὶ ἀξιοκατακρίτων φρονημάτων γυναῖκες δὲν εἶναι ἄξιοι νὰ ὀνομάζωνται μητέρες.

Μήτηρ λέγεται ἐκείνη, καὶ τὸ ὄνομα τὴν πρέπει,

Ἡ ἐποία τὸ παιδί της μετὰ τὸ γάλα της ἐκτρέφει.

Ὅσαι λοιπὸν, χωρὶς νὰ πάσχωσι τίποτε, δὲν θέλουσι νὰ θρέψωσι τὰ βρέφη των μετὰ τὸ ἰδιόν των γάλα, καὶ εἰς αὐτὸ προξενούσι βλάβην μεγάλην καὶ ἐπικίνδυνον, καὶ ἑαυτὰς ρίπτουσιν εἰς ὅχι μικρὸν κίνδυνον· ὁ στόμαχος καὶ τὰ ἔντερα τοῦ νεογνοῦ εἶναι τόσον ἀδύνατα εἰς ἄλλης παρὰ τὸ γάλα τροφῆς χώνευσιν, ὅσον ἀδύνατον εἶναι καὶ τὸ στόμα του εἰς ξηρᾶς τροφῆς μάσθησιν. Διὰ τοῦτο καὶ ὁ πάνσοφος Θεὸς προώ-

ρισεν εἰς αὐτὸ τροφήν ἐτοίμην καὶ πρόσφορον εἰς τὸν στόμα-
 χον καὶ εἰς τὰ ἔντερά του. Αὕτη δὲ εἶναι τὸ γάλα, τὸ ὁποῖον,
 ὅταν γεννηθῇ τὸ βρέφος, ὁμοιάζει τὸ νερὸν ἐκεῖνο τῆς μήτρας,
 ἀπὸ τὸ ὁποῖον ἐτρέφετο τὸ ἔμβρυον ἕως τότε. Ἀλλὰ τὸ γάλα
 τοῦτο, ὅσον ἡ ἀνάπτυξις τοῦ σώματος τοῦ βρέφους προχω-
 ρεῖ, τόσον γίνεται παχύτερον καὶ θρεπτικώτερον, προσφύε-
 στερον δηλαδὴ εἰς τὰς δυνάμεις του καὶ εἰς τῆς θρέψεώς του
 τὴν χρείαν, ὥστε δὲν ἔχει τὴν αὐτὴν ποιότητα καὶ σύστα-
 σιν τοῦ ἐνὸς μηνὸς τὸ γάλα, τὴν ὁποίαν ἔχει τοῦ ἄλλου.
 Ὅθεν τὸ νεογνὸν βρέφος, ὅταν δὲν λάβῃ σύγχρονόν του γάλα,
 ἀποθνήσκει ὡς ἐπιτοπολὺ γρήγορα, ἢ ἀρρώστῃ καὶ μετὰ
 πολλὰ βάσανα ρίπτεται εἰς τὸ σκότος τοῦ τάφου ἀπὸ τὴν
 ἄσπλαχνόν του μητέρα, ἀπὸ τὴν ὁποίαν ἔλαβε καὶ τὸ φῶς
 τῆς ζωῆς.

Ἐκ τούτου λοιπὸν εὐκόλα καταλαμβάνει τις πόσον εἶναι
 δύσκολον, ὅταν ἡ γεννήσασα δὲν θέλῃ νὰ βυζάξῃ τὸ τέκνον
 τῆς, ἢ εὗρεσις τροφοῦ, ἥτις ἐγέννησε συγχρόνως με ταύτην.
 Ἀλλὰ καὶ, πράγμα πολὺ δύσκολον, ἂν εὗρεθῇ, θὰ εἶναι τάχα
 τὸ γάλα τῆς καθ' ὅλα σύμφωνον μὲ τὸ γάλα τῆς μητρός; θὰ
 εἶναι τάχα ἡ κρᾶσις τῆς, ἡ ἡλικία τῆς, ἡ ἀνατροφή τῆς κα-
 θ' ὅλα σύμφωνος μὲ τὴν κρᾶσιν, τὴν ἡλικίαν, τὴν ἀνατρο-
 φὴν τῆς μητρός; ἀλλ' αὐδὲ ἀδελφὴ ὁμοιάζει ποτὲ κατὰ ταῦ-
 τα τὴν ἀδελφὴν τῆς. Ὅθεν, ὅταν ἡ μητέρα εἶναι γερὴ, πρέπει
 νὰ μὴ καταδέχεται νὰ θρέψῃ τὸ παιδίον τῆς ἄλλη, καθὼς δὲν
 θὰ ἐκαταδέχετο βέβαια, ἄς μὲ συγχωρηθῇ νὰ εἶπω πράγμα
 παράδοξον, νὰ βάλῃ ἄλλην εἰς τὸν τόπον τῆς μήτε νὰ συλ-
 λάβῃ τοῦτο, μήτε νὰ τὸ γεννήσῃ. « Εἶμαι βέβαιος, λέγει ὁ
 » περὶ αὐτῆς τῆς ὑποθέσεως γράψας Γερμανὸς Ιοίργιος ὅτι,

« θὰ σᾶς φανῇ παράδοξον καὶ παρὰ φύσιν, ἐὰν σᾶς προβάλῃ
 » λη τις νὰ βάλετε ἄλλην εἰς τὸν τόπον σας νὰ ἐγγαστρωθῇ
 » καὶ ὁμῶς ἐπίσης παρὰ φύσιν ἀμάρτημα γίνεται, καὶ ὅταν
 » ἡ μήτηρ βάλῃ ἄλλην εἰς τὸν τόπον τῆς νὰ βυζάζῃ τὸ τέ-
 » κνον τῆς ». Ἀλλ' ὁ Θεὸς δὲν ἀργεῖ νὰ τιμωρήσῃ αὐστηρὰ
 τὰς μὴ πειθομένας εἰς τὸν σκοπὸν καὶ εἰς τὴν θέλησίν του·
 ὁ Θεὸς λέγω, ὅστις προώρισεν ἐκτελεστὰς τῆς πρώτης τοῦ
 ἀνθρώπου διαπλάσεως καὶ θρέψεως καθὼς τὴν μήτραν, οὕτω
 καὶ τὰ βυζία, μεθιστᾷ εὐθὺς, ἀφ' οὗ γεννηθῇ τὸ βρέφος, ὅλα
 τὰ ὑγρὰ καὶ ὅλην τὴν ἐνέργειαν ἀπὸ τὴν μήτραν εἰς ταῦτα,
 τὰ ὁποῖα, πιστοὶ καθ' ὅλα σύντροφοι τῆς μήτρας καὶ πρόθυ-
 μοι διάδοχοι τῶν ἔργων τῆς, ἀναδέχονται μὲ πολλὴν ἄμιλ-
 λαν τὴν φροντίδα τῆς θρέψεως τοῦ ἀπολυθέντος ἤδη ἀπὸ
 ταύτην βρέφους, γεμίζουσι πᾶντα γάλα, καὶ ἀπαιτοῦσι
 νὰ θρέψωσι τὸ γεννηθὲν βρέφος, τὸ ὁποῖον θέλει νὰ πῖν τὸ
 γάλα προθυμότατα· ἡ μήτηρ ὁμῶς δὲν ὑπακούει, καὶ τὸ συ-
 ναχθὲν γάλα, μὴ χρησιμεῖον ὁλότελα, δίδει ἀφορμὴν εἰς
 πολλὰς καὶ κινδυνώδεις ἀσθενείας, εἰς διαφόρους μεταστάσεις
 του, εἰς τὸν τρομερὸν καθ' ὅλα ἐπιλόχιον πυρετὸν (*febris
 puerpuralis*) εἰς ἐσωτερικὰς καὶ ἐξωτερικὰς τῆς μήτρας καὶ
 τῶν βυζίων φλογώσεις, εἰς ἐμπτώσεις, εἰς αἱμορραγίας, εἰς
 σκληρύσματα, καὶ εἰς τὸν φρικτὸν καὶ πάντα ἐπικίνδυνον καρ-
 κῖνον τῆς μήτρας, ἡγουν εἰς πάθη, τὰ ὁποῖα φυλάττουσιν
 ἀναμφιβόλως τὰ κάλλη τῆς μητρὸς περισσότερον! δίδουσιν
 εἰς αὐτὴν καὶ καιρὸν περισσότερον, καὶ ὄρεξιν πλειότεραν
 νὰ ὑπάγῃ εἰς τοὺς καλοὺς περιπάτους! καὶ εἰς τὰς κα-
 λὰς συναστροφάς! καὶ τὴν ἀπαλλάττουσι τέλος ἀπὸ τὰς
 νυκτερινὰς καὶ ἡμερησίας φροντίδας περισσότερον, ἢ ἡ

θηλασίς τοῦ βρέφους της! Ἀλλ' ἂν καὶ τίποτε ἀπὸ ταῦτα δὲν πά-
θωσιν αὐται, δὲν ἐμποροῦσι μολοντοῦτο νὰ μὴ συλλαμβάνωσι
συχνότερα καὶ νὰ μὴ παραλύωσι μὲ τὴν συχνότεραν σύλληψιν
τὴν μήτραν των, ἢ ὁποία, μὴ δυναμένη νὰ ἀναλάβῃ παντάπα-
σιν ἀπὸ τοὺς κόπους της διὰ τὴν ἔλλειψιν τῆς ἀμοιβαίας τῶν
συντρόφων της βυζίων βοηθείας, καταπονεῖται τέλος, καὶ ἐμ-
πορεῖ νὰ περιπέσῃ εἰς ἀρρώστηματα βαρύτατα καὶ ὀλέθρια.

Πρὸς τούτοις ἀναντίρρητον εἶναι, ὅτι τὸ βρέφος μαζῇ
μὲ τὸ γάλα προσλαμβάνει καὶ τὰς σωματικὰς καὶ ψυχικὰς
ἀρετὰς καὶ κακίας τῆς τρεφούσης. Τὴν μεγάλην ταύτην ἐπιρ-
ροὴν τοῦ γάλακτος εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ βρέφους ἐδόξαζον
καὶ οἱ παλαιοὶ, καὶ μάλιστα οἱ Ῥωμαῖοι, οἵτινες εἶχαν καὶ
θεῶν προστάτιν τῶν θηλαζουσῶν, εἰς τὴν ὁποίαν ἐπρόσφε-
ραν θυσίας αἱ θηλάζουσαι πολλὰς, καὶ ἔφεραν εἰς τὸν λαι-
μόν των τὴν εἰκόνα της πρὸς καλὴν γαλακτοποιίαν καὶ φύ-
λαξιν τῶν βυζίων των. Διὰ τοῦτον τὸν λόγον ἐφρόντιζαν
ὄχι ὀλίγον δι' ἐκλογὴν καλῆς τροφῆς, τὴν ὁποίαν ἐτίμων καὶ
ἐσέβοντο πολλάκις περισσότερον παρ' αὐτὴν τὴν μητέρα των.
Διὰ τοῦτο καὶ ὁ Ῥωμαῖος ἐκεῖνος, ὅταν ἐγύρισεν εἰς τὴν Ῥώ-
μην, ἔφερεν εἰς μὲν τὴν μητέρα του ζώνην ἀργυρᾶν, εἰς δὲ
τὴν τροφὸν του περιδέραιον χρυσοῦν, λέγων εἰς τὴν θυμωθεῖ-
σαν διὰ τοῦτο μητέρα του «Σὺ μὲν ἐννέα μόνον μῆνας μὲ
» ἔφερες εἰς τὴν κοιλίαν σου· ἡ δὲ τροφὸς τρεῖς ὀλοκλήρους
» χρόνους μὲ ἀνέθρεψεν εἰς τὰς ἀγκάλας της». Ἀλλ' ἂν καὶ
ὅσα μᾶς ἐξιστοροῦσι διὰ τὴν μεγάλην ἐπιρροὴν τοῦ γάλακτος
εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ βρέφους φαίνονται τὰ περισσότερα μυ-
θώδη, (*) δὲν ἐμποροῦμεν μολοντοῦτο νὰ ἀρνηθῶμεν ὑλότελα

(*) Λέγουσιν ὅτι ἡ δολιότης καὶ ἡ πανουργία τοῦ Κύρου εἰς ὅλας τὰς πρά-

τὴν καλὴν ἢ κακὴν τούτου ἐπιρροήν· διότι εἶναι παραδείγματα, τὰ ὅποια μᾶς πιστόνουςι τοῦτο· ἤγουν κατὰ τὸ 1831 ἔτος ἐκαλέσθημεν εἰς ἐπίσκεψιν νεάνιδος, βασανιζομένης ἀπὸ χοιράδας· ἐξετάσαντες μὲ ἀκρίβειαν τὴν πηγὴν τοῦ πάθους, εὐρήκαμεν, ὅτι τὰς ἀπέκτησεν ἡ νεᾶνις ἀπὸ τὴν τροφόντης· διότι οὔτε οἱ γονεῖς τῆς δὲν ἔπαθόν ποτε ἀπ' αὐτὰς, οὔτε τὰ ἀδελφιά τῆς, τὰ ὅποια ἀνετράφησαν μὲ τῆς ἰδίας μητρὸς τῶν τὸ γάλα. Τίτος δὲ ὁ υἱὸς τοῦ Βεσπασιανοῦ ἐπέρασεν ἄρρωστος τὸ περισσότερον μέρος τῆς ζωῆς του, διότι τὸν ἀνέθρεψε τροφὸς ἄρρωστος. Τὰ τοιαῦτα κακὰ τοῦ γάλακτος ἀποτελέσματα φοβουμένη καὶ ἡ Ἀριάδνη, ἡ σύζυγος τοῦ βασιλέως Ὀθωκάρου, ἐφρόντισε πρὸς καλὴν, ὅσον τὸ δυνατόν, ἀνάπτυξιν τοῦ παιδίου τῆς, καὶ ἔφερεν ἐκλεκτὴν καθ' ὅλα τροφὸν ἀπὸ τὴν Πανωνίαν. Ἀλλ' ἡ ἐκλογὴ ταύτης ἐνεκρίθη περισσότερον παρ' ὅ,τι ἔπρεπεν ἀπὸ τὸν βασιλέα· διότι οὗτος ἐτίμησε τὴν καλὴν ταύτην τροφὸν τόσον, ὥστε ἐγέννησε τρεῖς κατόπιν υἱοὺς μαζῇ τῆς, καὶ κανένα πλέον μὲ τὴν βασίλισσαν· τοιοῦτοτρόπως ἡ βασίλισσα φαίνεται, ὅτι ἔβαλεν ἄβουλά τῆς εἰς πρᾶξιν ὅ,τι παράδοξον εἶπαμεν ἀνωτέρω, ἔβαλε δηλαδὴ ταύτην τὴν καλὴν τροφὸν εἰς τὸν τόπον τῆς καὶ νὰ συλλάβῃ, καὶ νὰ γεννήσῃ, καὶ νὰ θρέψῃ τοὺς βασιλικοὺς παῖδάς τῆς.

Πᾶς ἓνας λοιπὸν ἐκ τούτων ὄλων πληροφορεῖται πύσον ἀδύνατον εἶναι νὰ εὐρεθῇ τροφὸς ὁμηλιξ μὲ τὴν μητέρα τοῦ βρέφους, σύγχρονος μὲ ταύτην κατὰ τὴν γένναν, καὶ σύμ-

ξαις του προήρχετο, διότι ἐτράφη μὲ σκύλας γάλα. Ἰσπανός τις ἔτρεχεν ὡς ἔλαφος, ἐπειδὴ ἀνετράφη ἀπὸ ἔλαφον. Ὁ Πάρις ἔλαβε τὴν ὡμότητά του ἀπὸ τὸ γάλα τῆς ἄρκτου, ἡ ὅποια τὸν ἐβύζαξε. Μοναχός τις δὲν ἐδύνατο νὰ κρατηθῇ ἀπὸ τοῦ νάχορεύῃ καὶ νὰ πηδᾷ, διότι ἀνετράφη μὲ γάλα αἰγός.

φῶτος με ταύτην κατὰ τὴν ὑγείαν, κατὰ τὴν κρᾶσιν καὶ κατὰ τὴν ἀνατροφήν. Πόσον πρέπει νὰ ταλανίζωσιν ἑαυτὰς, ὅσαι διὰ σωματικὴν των ἀσθένειαν δὲν εἶναι εἰς κατάστασιν νὰ βυζάξωσι τὰ βρέφη των, ἀλλὰ καταδικάζονται νὰ τὰ παραδώσωσιν εἰς τροφὸν ξένην καὶ ἐναντίαν εἰς τὴν φύσιν! καὶ ἔτι περισσότερον ὅσαι εἶναι φύσει φιλοστοργόταται, δὲν ἐμποροῦσιν ὅμως νὰ ἐκπληρώσωσιν τὸ ὥραϊον τοῦτο καὶ ἱερὸν καὶ προσφιλέστατον μητρικὸν χρέος. Ἐξεναντίας δὲ πόσον εὐτυχεῖς εἶναι, ὅσαι δίδουσιν εἰς τὰ τέκνα των τὸ ἴδιον ἑαυτῶν γάλα! Κανένας δὲν δύναται νὰ περιγράψῃ πόσῃν αἰσθάνεται χαρὰν ἡ ψυχὴ των, καὶ πόσα χαρᾶς δάκρυα χύνουσιν, ὅταν βλέπωσιν, ὅτι μεγαλόνουσιν εἰς τὰς ἀγκάλας των ἐπαισθητῶς τὰ τρυφερά των τέκνα! Πόσῃν χαρὰν ἀνταμείβουσιν διὰ μιᾶς τοὺς κόπους καὶ τὰς φροντίδας των ἔχουσιν, ὅταν βλέπωσι τὸν τρυφερὸν τοῦτον καὶ ζωηρὸν των ἄγγελον, ὅτι προσκολλᾶται, γλυκὰ γλυκὰ χαμογελῶν, εἰς τὰ στήθη των, καὶ λαμβάνει, παίζων με πολλὴν ἀθωότητα καὶ χάριν, ἀπὸ τὴν ἀμβρόσιον ταύτην πηγὴν τῆς ζωῆς τὸ γλυκύτατόν του ποτόν! ναί! τὴν χαρὰν ταύτην καὶ αὐτοὶ οἱ ἄνωθεν βλέποντες ἄγγελοι θὰ τὴν ἐζήλευαν, ἂν ἐζήλευαν!

Δὲν μένει πλέον εἰς τὰς μητέρας καμμία ἄλλη δικαία πρόφασις τοῦ νὰ μὴ θέλωσι νὰ βυζάνωσι τὰ τέκνα των, εἰμὴ μόνον τοῦ σώματός των ἀδυναμία, ἀλλὰ καὶ αὕτη, καὶ ἡ ἀνικανότης των ἐπομένως νὰ βυζάξωσι τὰ βρέφη των πρέπει ν' ἀποφασίζεται πάντοτε ἀπὸ τὸν ἰατρὸν καὶ ὄχι ἀπὸ τὴν ἄνω ῥηθεῖσαν ματαιότητά των.

Τὸ βρέφος λοιπὸν, ἀφ' οὗ βυζάξῃ τὸ πρῶτον γάλα τῆς μητρὸς του, παρὰδίδεται καὶ πάλιν εἰς τὸν ὕπνον. Οὗτος προ-

φυλάσσει, φαίνεται, ἀπ' ὅλας τὰς ἔξωθεν προσβολὰς τοῦτο, καὶ διευθετεῖ τρόπον τινὰ τοῦ σώματός του τὰς ἐνεργείας. Ὅθεν εἰς τὰς πρώτας ἡμέρας, πρὶν ἔλθῃ μάλιστα τὸ γάλα εἰς τὴν τάξιν του, χρειάν ἔχει τὸ βρέφος περισσοτέραν τοῦ ὕπνου παρὰ τῆς τροφῆς, καὶ πρέπει νὰ διάγῃ τὰ τρία σχεδὸν τεταρτημόρια τοῦ ἡμερονυκτίου κοιμώμενον. Ἀφ' οὗ δὲ παρέλθωσιν αἱ πρῶται τέσσαρες ἢ πέντε ἡμέραι, εἰς τὰς ὁποίας ἡ ἔκκρισις τοῦ γάλακτος τακτοποιεῖται πλέον, εἶναι καλὸν νὰ βυζάνεται πάντα τοῦτο μετὰ δύο τριῶν, ἢ καὶ τεσσάρων ὥρων παρέλευσιν. Ἀλλ' ἐπειδὴ εἰς τὰς πρώτας ἐβδομάδας ἡ μήτηρ δυσκολεύεται νὰ τοῦ βάλῃ τὰξιν εἰς τὸ βύζαγμα, πρέπει νὰ βάλῃ ταύτην καὶ μετὰ τὴν παρέλευσιν τούτων. Ἡ τάξις δὲ μόνη θὰ ἐμπορέσῃ καὶ τὴν ὑγείαν τῆς μητρὸς νὰ φυλάξῃ, καὶ τὴν αὕξησιν τοῦ τέκνου νὰ ἐπιταχύνῃ· ἐπειδὴ ἀπὸ τὸ συχνὸν καὶ ἄτακτον βύζαγμα βλάπτεται καὶ ἡ μήτηρ πολὺ, καὶ τὸ τέκνον ὅχι ὀλιγώτερον. Ἡ μήτηρ αἰσθάνεται ἀμέσως στένωσιν εἰς τὸ στῆθος, ἀδυναμίαν, ἀνορεξίαν, δυσκολοχωνευσίαν, καὶ κακὴν διάθεσιν. Τὸ γάλα, μὴ στεκόμενον παντάπασιν εἰς τὰ βυζιά της, εἶναι ἀκχτέρ-γαστον, καὶ δὲν ἔχει οὔτε ποιότητα ὑγιεινὴν, οὔτε σύστασιν ἀρκετήν· καὶ ἀπόδειξις τούτου εἶναι καὶ αὐτῶν τῶν γαλακτοφόρων ζώων τὸ γάλα, τὰ ὁποῖα μᾶς δίδουσι πάντα καλλίτερον γάλα εἰς τὸ πρωῒνὸν ἄρμεγμα, παρὰ εἰς τὸ βραδυνόν· διότι καὶ ταῦτα ἡσυχάζουσι καὶ ἀναπαύονται περισσότερον τὴν νύκτα, καὶ τὸ γάλα, διαμένον περισσότερον καιρὸν εἰς τὰ μαστάρια των, τελειοποιεῖ τὰ συστατικά του. Ἀλλὰ καὶ τὸ βρέφος δὲν ἀργεῖ νὰ μᾶς δείξῃ τὴν ἐκ τῆς ἀτάκτου πολυφαγίας κακουχίαν του· ἔμετος, ὀξυρρέγμια, διάρροια,

κοψίματα τῆς κοιλίας καὶ τὰ τοιαῦτα εἶναι τὰ πρῶτα καὶ ἄμεσα ἐπακολουθήματα τῆς κακουχίας, ἀπὸ τὰ ὅποια βασανίζεται τὸ κακόμοιρον πολὺ, κλαίει ὀδυνηρὰ, καὶ ἀναγκάζει τὴν μητέρα του νὰ τὸ βάλῃ καὶ πάλιν εἰς τὸ βυζιοντῆς, καὶ νὰ τὸ ἡσυχάσῃ προσώρας. Οἱ πόνοι τῆς κοιλίας του αὐξάνονται μετ' ὀλίγον ἔτι περισσότερον καὶ ἀπὸ τὸ ὅποῖον ἐβύζαξε τώρα, καὶ ἀπὸ τὸ ὅποῖον εἶχεν ἤδη μισοχωνευμένον ἢ κακοχωνευμένον εἰς τὴν κοιλίαν του γάλα· ὥστε μὲ τούτους αὐξάνεται ὁ κλαυθμηρισμὸς καὶ τὸ βασάνισμά του ἔτι περισσότερον.

Ἀπατῶνται αἱ γυναῖκές μας, γραῖαι καὶ νέαι, πεπαιδευμένοι καὶ ἀπαίδευτοι, πλούσιαι καὶ πτωχαὶ, ὅσαι φρονοῦσιν, ὅτι πάντοτε θέλει νὰ φάγῃ τὸ παιδίον, ὅσας κλαίει· ὁμῶς αὐτὸ κλαίει (καὶ ὁ κλαυθμὸς του εἶναι τὸ κοινὸν ὄργανον, διὰ τοῦ ὁποίου ἐκφράζει πρὸς ἡμᾶς τὰ αἰσθήματά του), ὅταν λερωθῇ καὶ θέλῃ νὰ παστρευθῇ· κλαίει, ὅταν στενοχωρῇται ἀπὸ ἀέρα τῆς κοιλίας του, καὶ θέλῃ νὰ τὸν ἐκβάλῃ· κλαίει, ὅταν εὐρίσκεται εἰς θέσιν κακὴν καὶ θέλῃ νὰ τὴν ἀλλάξῃ· κλαίει τέλος, ὅταν θλίβεται ἀπὸ τὰ σφικτὰ βαλμένα σπάργανα ἢ φορέματά του, καὶ θέλῃ νὰ ξεσφιχθῇ. Πρέπει λοιπὸν ἡ καλὴ μήτηρ νὰ μάθῃ μὲ τὴν πολλὴν προσοχὴν καὶ συχνὴν παρατήρησιν νὰ διακρίνῃ τὸν κλαυθμὸν τοῦ τέκνου τῆς, ὁπόταν αὐτὸ θέλῃ νὰ φάγῃ (*) ἀπὸ τὸν κλαυθμὸν του, ὁπόταν πάσχη τι ἀπὸ τὰ ῥηθέντα, διὰ νὰ τὸ παστρεύῃ, ὁπόταν εἶναι λερωμένον, νὰ τοῦ τρίβῃ τὴν κοιλίαν μὲ πανίον

(*) Ἐκτὸς τούτου τὸ παιδίον, ὅταν πεινᾷ, βάλλει τὰ δάκτυλά του εἰς τὸ στόμα του, καὶ βυζάνει ταῦτα, ἢ παίζει τὴν γλῶσσάν του μέσα καὶ ἔξω, ὥς νὰ θέλῃ νὰ πιάσῃ τὴν ῥώγαν τοῦ βυζίου, καὶ γεμίζει ἀπὸ σάλια τὸ στόμα του. Ὅποταν δὲ ἡ μήτηρ πλησιάσῃ τὸ βυζιοντῆς, δείχνει μεγάλην χα-

μάλλινον καὶ ζεστὸν, ὁπότεν στενοχωρῆται ἀπὸ ἀέρα, νὰ τοῦ ἀλλάσῃ τὴν θέσιν, ὁπότεν δὲν ἦναι καλὴ· νὰ τοῦ ξεσφίγγῃ τὰ σπάργανα· ὁπότεν τὸ σφίγγωσι, καὶ νὰ τὸ βυζάνῃ τέλος, ὁπότεν πεινᾷ. Ἐξάκις ἕως ὀκτάκις ἀρκεῖ νὰ βυζάνεται τοῦτο κατ' ἀρχὰς εἰς ὅλον τὸ ἡμερονύκτιον. Προχωρούσης ὁμῶς τῆς ἡλικίας, δὲν εἶναι χρεῖα περισσότερον ἀπὸ πέντε φορές. Ἡ μήτηρ, καθὼς πᾶς ἀπλῶς ἄνθρωπος, ἔχει χρεῖαν ὕπνου, καὶ τίποτ' ἄλλο δὲν τὴν ἀποκάμνει οὐδὲ τῆς καταστρέφει τὴν υἰεῖαν τόσον, ὅσον ἡ ἀγρυπνία. Ὅθεν εἶναι καλὸν, ἂν καὶ ὀλίγον δύσκολον εἰς τὴν ἀρχὴν, νὰ κατορθώσῃ νὰ συνειθίσῃ τὸ παιδίον τῆς νὰ βυζάνῃ μίαν φορὰν τὸ βραδύ, πρὶν αὕτη πλαγιάσῃ, μίαν τὸ ταχὺ, ὅταν ἐξυπνήσῃ, καὶ τρεῖς ἄλλας ἀκόμη ἕως οὗ νὰ βραδιάσῃ.

Ἡ μήτηρ νὰ μὴ βυζάνῃ ποτὲ τὸ παιδίον τῆς, ὅταν εἶναι τεταραγμένη ἢ ψυχὴ τῆς ἀπὸ ὁποιονδήποτε πάθος, ὡς φόβον, θυμὸν κ.τ.λ. μηδὲ ὅταν εἶναι τὸ σῶμά τῆς κοπιασμένον πολὺ ἢ κρυωμένον, διότι τὸ γάλα τῆς τότε δύναται νὰ φέρῃ ἔμετον, διάρροϊαν, πόνους εἰς τὴν κοιλίαν τοῦ νηπίου καὶ σπασμούς. Πρὸς ἀποφυγὴν δὲ τοιούτων δυστυχημάτων ἀνάγκη ν' ἀδειάσῃ πρῶτα τὸ φαρμακευμένον ἤδη ἀπὸ τὸ πάθος τῆς γάλα μὲ τὸν βυζολόγον, ἢ ὅπως ἄλλως ἐμπορέσῃ, καὶ ἔπειτα νὰ βάλῃ τὸ παιδίον εἰς τὰ βυζία τῆς διὰ νὰ βυζάξῃ γάλα καθαρὸν, τὸ ὁποῖον ἐκκρίνεται πέντε σχεδὸν ἢ ἕξ ὥρας μετὰ τὴν ταραχὴν τῆς.

ρὰν εἰς τὰ ὀμμάτιά του, τινάσσει· ἐπάνω μὲ πολλὴν προθυμίαν, καὶ ῥίχνεται ἀμέσως, διὰ νὰ πιάσῃ μίαν ὥραν ἀρχήτερα ἐκεῖνο, τὸ ὁποῖον πεθεῖ· πιάνει τὴν ῥώγαν, καὶ βάλλει τὰ μικρά του χέρια ἐπάνω εἰς τὸ βυζίον μὲ πολλὴν βίαν, ὡς νὰ θέλῃ νὰ ἐκθλίψῃ ταχύτερα τὸ γάλα εἰς τὸ στόμα του. Κανένα ἀπὸ ταῦτα τὰ κινήματα δὲν κάμνει, ὁπότεν αἰτία τοῦ κλαυθμοῦ του δὲν εἶναι ἡ πείνα.

Ἡ θέσις τοῦ βρέφους, ὅταν βυζάνη, πρέπει νὰ εἶναι σχεδὸν εὐθεῖα, ἡ ἀναπνοή του νὰ μὴν ἐμποδίζεται, καὶ τὸ γάλα νὰ μὴ τρέχῃ πολὺ διὰ μιᾶς εἰς τὸ στόμα του, ὥστε νὰ πνίγεται, ἀλλὰ νὰ ἐμποδίζῃ τοῦτο ἡ μήτηρ κρατοῦσα ἢ θλίβουσα μὲ τὴν χεῖρά της ἐλαφρὰ τὸ βυζίον της περὶ τὴν βάσιν τῆς ῥώγας. Νὰ μὴ τὸ ἐξυπνᾷ ποτὲ κοιμώμενον, διὰ νὰ τὸ βυζάξῃ, μήτε νὰ τ' ἀφίνη ποτὲ νὰ κοιμᾶται μὲ τὴν ῥώγαν εἰς τὸ στόμα· διότι βλάπτεται κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἡ χώνευσις του πολὺ, καὶ γεμίζει τὸ στόμα του ἀπὸ ἄφθας.

Ἐὰν δὲ μετὰ μῆνας τρεῖς ἔλθωσιν εἰς τὴν μητέρα τὰ καμῆνια, ἐν ᾧ βυζάνει, δὲν πρέπει νὰ νομίζῃ αὕτη, ὅτι τοῦτο θὰ βλάβῃ τὸ τέκνον της, καὶ ὅτι πρέπει ἐπομένως νὰ τ' ἀποκόψῃ· τὰ καταμῆνια δὲν ἔχουσιν εἰς τὸ τέκνον καμμίαν ἐπιρροὴν βλαβεράν. Ὀλίγη ἐνόχλησις εἰς τὴν χώνευσιν, κάποτε μικρὸς καὶ ἄβλαβος ἔμετος, ἐλαφρὰ διάρροια, ἢ ὀλίγη ἀνησυχία διὰ μίαν ἢ δύο ἡμέρας, εἶναι ἡ μεγαλητέρα βλάβη, τὴν ὁποίαν ἐμποροῦσι νὰ προξενήσωσι ταῦτα εἰς τὸ βρέφος. Ἐὰν δὲ ἀρρώστησῃ ἡ μήτηρ, ἐν ᾧ βυζάνει, δὲν εἶναι πρέπον μήτε τὸ βρέφος νὰ βυζάνῃ πρὸς βλάβην τῆς μητρὸς, μήτε αὕτη ν' ἀποκόπτῃ τὸ τέκνον της αὐτεξουσίως καὶ πρὸς βλάβην του· μόνος ὁ θεραπεύων αὐτὴν ἰατρὸς, μετ' ἀκριβοῦς τοῦ ἀρρώστημάτος της ἐξέτασιν, ἐμπορεῖ ν' ἀποφασίσῃ τὴν περαιτέρω ἐξακολούθησιν, ἢ τὴν εὐθὺς παῦσιν τοῦ βυζάγματος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΟΓΔΟΟΝ.

Τροφός.

Ἀπαιτούμεναι αὐτῆς ἀρεταὶ σωματικαὶ — ψυχικαὶ — δίαιτα ταύτης — δια-
 ἄρκεια τῆς θηλάσεως τοῦ βρέφους — ἀπογαλάκτισις — τροφή μετὰ τὴν
 ἀπογαλάκτισίν του.

Δίδονται περιστάσεις, καὶ περιστάσεις πολλὰ λυπηραὶ,
 διὰ τὰς ὁποίας ἀναγκαζόμεθα νὰ παραδώσωμεν τὸ νεογνὸν
 εἰς τοὺς κόλπους ἄλλης παρὰ τὴν μητέρα του γυναικός. Συμ-
 βαίνει πολλάκις νὰ χάσῃ τὸ ταλαίπωρον βρέφος πρόωρα τὴν
 μητέρα του, ἢ νὰ ἀποβληθῇ κακοήθως ἀπὸ ταύτην, καὶ νὰ
 ριχθῇ χωρὶς συμπάθειαν καμμίαν εἰς τὴν μέσσην τοῦ δρόμου,
 ἢ καὶ χωρὶς νὰ πάθῃ τι τούτων, νὰ μὴν ἐμπορῇ νὰ λάβῃ τὴν
 πρόσφορον εἰς αὐτὸ καὶ κατὰ φύσιν τροφήν ἀπὸ τὰ στήθη
 τῆς μητρός του δι' ἀρρώστιαν ἢ κανένα ταύτης ἐλάττωμα φυ-
 σικόν· ὥστε κινδυνεύει ν' ἀποθάνῃ τῆς πείνας, ἐὰν δὲν προ-
 φθάσωμεν νὰ δώσωμεν εἰς αὐτὸ τροφήν ὁμοίαν ὡς ἔγγιστα
 μετὰ τὴν ἐκ τῆς μητρός του. Ἡ πλέον ἐγγίζουσα ταύτης εἶναι
 ἐκείνη, τὴν ὁποίαν δύναται νὰ λάβῃ τοῦτο ἀπὸ τροφὸν ἐκ
 λεκτῆν. Ἀλλ' ἡ ἐκλογὴ τῆς τροφῆς εἶναι τοῦ κόσμου πρᾶγμα
 τὸ πλέον δυσκολώτερον, « εἶναι, λέγει ὁ σοφὸς Γερμανὸς Γοι-
 λίσιος (Goelis) τόσον δύσκολον νὰ ἐμπορέσωμεν μὲ ἀνοικτὰ
 ὀμμάτια νὰ διαλέξωμεν ἀπὸ τὰς ἑκατὸν τροφὰς μίαν καὶ
 μόνην καθ' ὅλα τελείαν, ὅσον εἶναι δύσκολον νὰ ἐμπορέσωμεν
 μὲ δεμένα ὀμμάτια νὰ πιάσωμεν εἰς τὰ ἐννενηντα ἐννέα μαῦ-
 ρα πρόβατα τὸ ἑκατοστὸν ἄσπρον ». Ἡ ἐκλογὴ τῆς τροφῆς
 εἶναι δύσκολον πολλάκις καὶ εἰς αὐτὸν τὸν ἱατρόν· διότι,

καθὼς εἰς τὸ πλεόν κόκκινον καὶ ὠραῖον μῆλον ἐμφωλεύει
πολλάκις ὁ κατατρώγων τὴν καρδίαν αὐτοῦ σκώληξ, τοιου-
τοτρόπως ἐνδέχεται καὶ εἰς τὸ ἔξωθεν φαινόμενον πολλὰ γε-
ρὸν καὶ εὐμορφον κάλυμμα τῆς τροφῆς νὰ ἐγκρύπτεται πολ-
λάκις πάθος ὀλεθριώτατον διὰ τὸ τρεφόμενον τέκνον. Τί δὲ
νὰ εἴπωμεν τώρα διὰ τοὺς γονεῖς ἐκείνους, οἱ ὅποιοι φρον-
τίζουν πολὺ περισσότερον, καὶ ἐξετάζουσι μὲ μεγαλητέραν
ἀκρίβειαν νὰ εὕρωσιν ἀξίους καὶ ἐπιτηδεύουσιν ἵπποκόμους,
διὰ νὰ ἐπιμεληθῶσι πρεπόντως τοὺς ἵππους των, παρὰ νὰ
εὕρωσι τροφούς ἀξίας καὶ ἱκανὰς νὰ ἀναθρέψωσιν ἐπαξίως τὰ
τέκνα των; « Κανεῖς ἀπ' αὐτοὺς βέβαια, λέγει ὁ ἀοίδιμος Κο-
ραῆς, (Προλεγομ. εἰς τὴν δευτέρ. ἔκδοσ. τοῦ Ἰπποκρ. περὶ ἀέρ-
τόπ. καὶ ὕδατ. σελ. νέ.) ὅταν ἔχη, φέρ' εἰπεῖν, χρεῖαν ῥάπτου,
δὲν δίδει τὸ φόρεμά του εἰς τὸν πρῶτον ἀπαντήσαντα καὶ
καυχώμενον, ὅτι εἶναι ῥάπτης, ἐὰν δὲν τὸν γνωρίζῃ τοιοῦτον
ἀπὸ τ' ἄλλατου ἔργα, ἢ ἀπὸ τὸ ῥαπτικόν του ἐργαστήριον,
ὅπου τὸν εἶδε πολλάκις ἐνασχολούμενον μὲ τοὺς μαθητάς του
εἰς τὴν ῥαπτικὴν· μολονότι ἢ ἀπὸ τὸν ἀμαθῆ τῆς ῥαπτικῆς
ζημία περιορίζεται εἰς ἐνὸς μόνου φορέματος φθοράν ». Καὶ
ὁμῶς ἐμπιστεύονται οὗτοι χωρὶς ἐξέτασιν καμμίαν αὐτὴν τὴν
ἀνατροφὴν τῶν ἰδίων τέκνων, ἀπὸ τὴν ὁποίαν κρέμαται ἡ
ὑγεία καὶ ἡ ζωὴ τούτων, εἰς τὴν πρώτην ἀπαντήσασαν καὶ
κηρύττουσαν, ὅτι εἶναι καλὴ τροφὸς· ἢ φθάνει μόνον νὰ τοὺς
εἴπῃ φίλος ἢ γνώριμος, ὅτι ἡ δεῖνα τροφὸς εἶναι καλὴ, καὶ
ἀμέσως ἐμπιστεύονται τὴν ἀνατροφὴν τῶν παιδίων των εἰς
ταύτην, χωρὶς νὰ κάμωσι καμμίαν περαιτέρω ἐξέτασιν, καὶ
χωρὶς νὰ τοὺς μέλη καθόλου δι' αὐτὸ πλέον. Ὅστις ὁμῶς ἀπὸ
τοὺς γονεῖς δὲν εἶναι τῆς μερίδος τούτων, ἀλλὰ πονεῖ τὸ

τέκνον του, δὲν πρέπει νὰ κάμῃ τῆς τροφοῦ του τὴν ἐκλογὴν ἐξ ἰδίας του γνώμης, μηδὲ ἐκ συστάσεως φίλου ἢ γνωρίμου του, ἀλλὰ νὰ ἐμπιστεύεται ταύτην εἰς ἰατρὸν ἔμπειρον, ἢ εἰς μαμμικὸν ἐπίσημον εἰς τὴν τέχνην του. Μόνος οὗτος ἐμπορεῖ νὰ διορίσῃ εἰλικρινῶς καὶ ἐπιτυχῶς ποία τροφὸς εἶναι καλὴ εἰς τοῦτο, καὶ ποία εἰς ἐκεῖνο τὸ παιδίον.

Καλὴ τροφὸς εἶναι ἐκείνη, ἣ ὁποία ὁμοιάζει τὴν μητέρα τοῦ βρέφους κατὰ τὴν μορφήν, τὸ χρῶμα, τὰ μαλλία, τὴν κρᾶσιν. Ἀλλ' ἐπειδὴ τοῦτο εἶναι ἀδύνατον, πρέπει ἐν γένει νὰ μὴν εἶναι δηλαδὴ μήτε κάτω τῶν εἴκοσιν ἐτῶν, μήτε ἐπέκεινα τῶν τριάντα· νὰ ἐγέννησε συγχρόνως μὲ τὴν μητέρα τοῦ βρέφους, ἢ ἐξ ἑως ὀκτὼ τὸ πολὺ ἐβδομάδας ἀρχήτερα ἐκείνης. Τὸ σῶμά της, τὸ ὁποῖον πρέπει ὁλόκληρον νὰ ἐξετασθῇ ἀκριβῶς, νὰ μὴν εἶναι μήτε πολλὰ παχὺ, μήτε πολλὰ λιγνόν· νὰ μὴν εἶναι μήτε πολλὰ μικρὸν, μήτε πολλὰ μεγάλον, καὶ νὰ μὴν εἶναι ἀνδρικόν· τὸ δέρμα της νὰ εἶναι στερεόν, ἄδρὸν, εὐκρατον, ἀνθηρὸν καὶ ἐλεύθερον ἀπὸ πᾶν εἶδος ἐξανθήματος· ἡ κεφαλὴ της νὰ εἶναι καθαρὰ ἀπὸ πάσης λογῆς ἑλκῆ καὶ ἀπὸ πᾶσαν οὐλὴν ἀρχητέρων ἐλκῶν· Τὸ πρόσωπόν της νὰ εἶναι ἀνθηρὸν, τὰ ὀμμάτιά της ζωηρὰ καὶ καθαρὰ, τὰ χεῖλη της κόκκινα καὶ ὄχι σχασμένα, ἢ κουκουδιασμένα. Ἡ χώνευσις ὄχι βλαμμένη· ἀπόδειξις δὲ τῆς ἀβλαβοῦς χωνεύσεως εἶναι ὀδόντια γερὰ σωτὰ καὶ ἄσπρα, γούλια στερεὰ καὶ οὔτε πολλὰ κόκκινα, οὔτε πολλὰ ἄσπρα, καὶ γλῶσσα κατὰ φύσιν κόκκινη. Παρομοίως καθαρὰ πρέπει νὰ εἶναι ὁ οὐρανίσκος, ὁ σταφυλίτης, τὰ λύγκια (παρίσθμια), καὶ τὰ λοιπὰ μέρη τοῦ στόματος, ἀπὸ τὸ ὁποῖον δὲν πρέπει νὰ ἐξέρχεται δυσωδία· νὰ μὴν ἔχῃ ἔπειτα πρησμένους ἀδένας μήτε εἰς τὸν λαιμὸν, μήτε εἰς τὰς ἀμα-

ἑχάλας, μήτε εἰς ἄλλο μέρος τοῦ σώματος τῆς· τὰ βυζία τῆς
 νὰ εἶναι μᾶλλον μεγάλα παρὰ μικρά, στερεὰ καὶ ἡμισφαιρο-
 εἰδῆ, ὅχι δὲ χαῦνα, οὐδὲ χαλαρὰ πολὺ· τὸ γάλα των πρέπει
 νὰ εἶναι καὶ κατὰ τὴν ποσότητα ἄφθονον καὶ κατὰ τὴν ποιό-
 τητα καλὸν ὑπόγλυκον καὶ ἄοσμον, ὅχι πολλὰ παχὺ οὐδὲ
 πολλὰ νερούλον, ὅχι πολλὰ ἄσπρον, ἀλλ' ὑπογάλαζον καὶ,
 σταζόμενον εἰς τὸ νερὸν, νὰ μὴ κατακρημνίζεται εἰς χονδρὰ
 κομμάτια εἰς τὸν πάτον τοῦ νεροῦ, ἀλλὰ νὰ ἀναλύεται καὶ
 νὰ σχηματίζει σύννεφον ὅχι πυκνόν.

Ἀλλ' οὐδὲ τὸ τέκνον αὐτῆς πρέπει νὰ μείνῃ ἀνεξέταστον,
 ἐπειδὴ καθὼς ἐκ τοῦ ἰδίου καρποῦ τὸ δένδρον γνωρίζεται,
 οὕτω καὶ ἀπὸ τὴν θρέψιν ἐκείνου δυνάμεθα πολλάκις νὰ γνω-
 ρίσωμεν μετὰ βεβαιότητος τοὺς καλοὺς ἢ κακοὺς χυμοὺς
 αὐτῆς. Ὅθεν ὅλου τοῦ παιδίου τὸ σῶμα πρέπει νὰ παρατη-
 ρηθῇ ἀκριβῶς, ἔτι δὲ καὶ αὐτό του τὸ στόμα μήπως εἶναι
 γεμάτον ἀπὸ ἄφθας, καὶ ἡ ἀποπάτησίς του εἰς τὰ λερωμένα
 πανία του. Ὡστε ὅταν εἶναι ἐκεῖνο καλὰ θρεμμένον, εὐθυμον
 καὶ παστρικόν, δυνάμεθα νὰ ἔχωμεν ἐν ἀπὸ τὰ γνωρίσματα
 τῆς ἐπιτηδειότητος ταύτης εἰς τὸ νὰ θρέψῃ τὸ νέον παιδίον·
 ἐπειδὴ γυνή, τῆς ὁποίας τὸ τέκνον εἶναι γεμάτον ἀπὸ ἐξαν-
 θήματα, μαραμμένον ἀπὸ τὴν ἀχαμνότητα, καὶ ζαρωμένον
 ἀπὸ τὴν ἀτροφίαν, ἢ, εἰς ἓνα λόγον, εἶναι πετσί καὶ κόκκαλα,
 δὲν εἶναι καθόλου ἀξία νὰ γείνῃ τροφός.

Ἀφ' οὗ δὲ εὖρωμεν εἰς τὴν προβαλλομένην βυζάστραν
 καὶ τὸ τέκνον αὐτῆς ὅλας τὰς ἀρετὰς ταύτας, δὲν πρέπει
 νὰ ἀρκεσθῶμεν, ἀλλ' ἀνάγκη τρίτον νὰ προχωρήσωμεν καὶ
 εἰς βαθυτέραν ἀκόμη ἔρευναν, διὰ νὰ εὖρωμεν καὶ τὰς ἀπαι-
 τουμένας ἀρετὰς τῆς ψυχῆς τῆς. Ὅθεν ἡ τροφός δὲν πρέπει

νὰ ταλανίζεται ἀπὸ πόθον πρὸς τὸν ἄνδρα της, πρὸς τὸ τέ-
 κνον της, πρὸς τοὺς οἰκείους της, ἢ, τὸ χειρότερον, πρὸς τὸν ἐρα-
 στήν της· δὲν πρέπει νὰ συναρπάζεται ἀπὸ θυμὸν, φθόνον καὶ
 τὰ τοιαῦτα· δὲν πρέπει νὰ ἀγαπᾷ τὰ μαλώματα ἢ νὰ εἶναι
 ἑκδοτος εἰς τὴν μέθην καὶ ἀσέλγειαν, ἀλλὰ νὰ ἔχῃ ἐπιμέλειαν,
 εὐθυμίαν, αὐτάρκειαν καὶ ἀγάπην πρὸς τὴν καθαριότητα.
 Ἀλλὰ καὶ ὅλα ταῦτα τοῦ σώματος καὶ τῆς ψυχῆς τὰ πλεο-
 νεκτήματα ἐὰν ἔχῃ βυζάστρα κάτοικος πόλεως καὶ χωριά-
 τισσα, πάντοτε προτιμότερα εἶναι ἢ ἄδολος χωριάτισσα, τὴν
 ὁποίαν ἐγέννησαν γονεῖς ἐργαζόμενοι εἰς τὸν καθαρὸν καὶ ἐλεύ-
 θερον ἀέρα, ἀπὸ τῆς πόλεως τὴν κάτοικον, γεννηθεῖσαν ἀπὸ
 γονεῖς ὡς ἐπιτοπολὺ χειροτέχνας, οἱ ὅποιοι ἐργάζονται πάν-
 τα καθήμενοι καὶ εἰς ἐργαστήρια μὴ ἔχοντα καθόλου ἀέρα
 καθαρὸν· προτιμότερα ἢ πρωτοτόκος ἀπὸ τὴν πολλάκις γεν-
 νήσασαν· προτιμότερα ἢ νεωτέρα ἀπὸ τὴν ἡλικιωμένην, ἢ
 σιωπηλοτέρα, ἢ ἡμερωτέρα καὶ ἢ πλέον ἐντροπαλὴ ἀπὸ τὴν
 κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἡττον αὐθάδη καὶ ἀδιάντροπον· προτι-
 μοτέρα ἢ ἀνθηρὰ καὶ πλέον ἔξυπνος ἀπὸ τὴν ὀκνηρὰν, ἀργο-
 κίνητον καὶ νωθοκάρδιον· προτιμότερα τέλος ἐκείνη, ἥτις
 στιγίζεται νὰ βυζάνῃ καὶ νὰ ἐπιμελῇται τὸ τέκνον εἰς τὴν
 οἰκίαν του ἀπὸ ἐκείνην, ἥτις ἀναδέχεται τοῦτο εἰς τὴν οἰκίαν
 της, μακρὰν ἀπὸ τοῦ τέκνου τοὺς γονεῖς, ἀπὸ τοὺς ὁποίους κα-
 νεῖς βέβαια δὲν ἐμπορεῖ νὰ ἐμπιστευθῇ τὸ τέκνον του εἰς χεῖρας
 γυναικὸς μισθωτῆς μὲ πλήρη πεποίθησιν, ὅτι αὕτη θὰ ἐπιμελη-
 θῇ καὶ θὰ ἀναθρέψῃ τοῦτο μακρὰν αὐτῶν ὡς ἰδιὸν της τέκνον·
 ἐπειδὴ τὰ περισσότερα τῶν παιδίων, ὅσα μακρὰν τῶν γονέων
 τῶν ἀνατρέφονται ἀποθνήσκουσιν, ἢ ἀποκτῶσι πάθη, ἀπὸ τὰ
 ὁποῖα βασανίζονται ἀδιαλείπτως εἰς ὅλην τὴν ζωήν.

Τὴν προικισμένην μὲ ὅλας αὐτὰς τὰς ιδιότητες καὶ ἀρε-
 τὰς, καὶ ἀξίαν ἀπὸ τὸν ἐξετάσαντ' αὐτὴν ἱατρὸν εὐρεθεῖσαν
 τροφὸν, πρέπει νὰ τὴν ὑποδεχθῶσιν οἱ γονεῖς μὲ πολλὴν φι-
 λοφροσύνην, νὰ τὴν ὁμιλήτωσι μὲ πολλὴν ἡμερότητα, καὶ
 νὰ τὴν ἴδωσι μὲ ὄμμα πολλὰ καταδεκτικόν· διότι ὁ τριοῦ-
 τος ἡμερος πρὸς αὐτὴν τρόπος τὴν ἐλκύει εἰς ἀγάπην ἀνυπό-
 κριτον καὶ εἰς περιποίησιν τοῦ τέκνου των, καὶ τὴν κατασταί-
 νει πολλάκις ἄλλην μητέρα του. Ἀφ' οὗ δὲ τὴν στιχίσωσιν,
 ἀνάγκη νὰ λουσθῇ αὕτη, νὰ πλυθῇ καὶ νὰ φορεθῇ παστρικά·
 ν' ἀδειάσῃ μὲ τὸν βυζολόγον καλὰ τὸ ὀπρῖον ἔφερεν εἰς τὰ
 στήθη της ἔξωθεν γάλα, καὶ νὰ πλύνῃ καλὰ καὶ πολλάκις
 τὰ βυζία της, καὶ μάλιστα τὰς ῥώγας.

Πρὸ πάντων δὲ πρέπει νὰ στήσωσι τὴν προσοχὴν των οἱ
 γονεῖς πρῶτον μὲν εἰς τὸ νὰ μὴν ἐκκλίνῃ ἢ στιχισθεῖσα τρο-
 φὸς παντάπασιν εἰς τὸ βύζαγμα ἀπὸ τὴν τάξιν τὴν ὑποίαν,
 καθὼς εἶπαμεν ἀνωτέρω, πρέπει νὰ φυλάξῃ καὶ ἡ μήτηρ·
 δεύτερον δὲ εἰς τὸ νὰ φυλάξῃ δίαιταν εἰς τὰ φαγοπότιά της
 καθαρὰν, κατάλληλον εἰς τὴν κρᾶσίν της καὶ ὁμοίαν ὅσον τὸ
 δυνατὸν μὲ τὴν προτέραν της· τρίτον δὲ εἰς τὸ νὰ μὴν ἀλ-
 λάξῃ καθόλου τὴν ὁποίαν ἔζη προτοῦ ζωὴν, εἴαν εἶναι δηλαδὴ
 τῆς μερίδος τῶν ἐργατικῶν, νὰ ἐργάζεται καὶ τώρα, ὡς καὶ
 πρότερον, ἢ τοῦλάχιστον νὰ ἐνασχολῇται εἰς ὅλας τῆς οἰκίας τὰς
 ἐργασίας, ὅσαι δύνανται νὰ προξενήσωσι κίνησιν ἱκανὴν καὶ
 κόπον εἰς τὸ σῶμά της ἀνάλογον μὲ τῆς προτέρας της ζωῆς
 τὴν κίνησιν καὶ τοὺς κόπους· διότι μὲ τὴν ὀκνηρίαν τίπο-
 τ' ἄλλο δὲν θὰ κατορθώσῃ, εἰμὴ καὶ αὕτη νὰ ἀρρώστησῃ ἀπὸ
 τὴν ἀκινήσιαν, καὶ τὸ τρεφόμενον τέκνον νὰ βλαφθῇ μεγά-
 λως ἀπὸ τὸ πολλὰ πηκτὸν γάλα, τὸ ὁποῖον γίνεται συνήθως

εἰς ὅλας, ὅσαι περιπίπτουσιν ἐξαίφνης, ὡς διὰ μαγικῆς τινος
 ῥάβδου, ἀπὸ τὸν ἐργατικὸν βίον εἰς τὴν γλυκυτάτην ἀργίαν,
 μητέρα πασῶν τῶν κακιῶν. Ἀνάγκη λοιπὸν αὕτη καὶ ξύλα
 νὰ κουβαλῇ, καὶ νερὸν νὰ φέρῃ, καὶ τὰ φορέματα τοῦ παιδί-
 ου νὰ πλύνῃ, παρεκτὸς μόνον, ἐὰν δὲν εἶναι εἰς ταῦτα συνει-
 θισμένη. Τελευταῖον χρεωστοῦσιν οἱ γονεῖς νὰ προσέχωσι καὶ
 εἰς τὸ νὰ μὴν ἐπηρεάζεται αὕτη ἀπὸ καμμίαν τῆς ψυχῆς τα-
 ραχὴν, τὴν ὁποίαν φέρουσιν ὡς ἐπιτοπολὺ οἱ προσερχόμενοι
 γνώριμοί της μὲ λυπηρὰς καὶ τροματικὰς εἰδήσεις περὶ τοῦ
 τέκνου της, περὶ τοῦ ἀνδρός της, ἢ περὶ τῶν οἰκείων της,
 ὅταν τύχῃ νὰ ἀρρώστησωσιν, ἢ νὰ πάθωσί τι δυσάρεστον.
 Ὁ ὕπνος αὐτῆς ἄς εἶναι μέτριος, καὶ ἡ ἀποπάτησίς της τακτι-
 κή καθ' ἐκάστην ἡμέραν· ἅμα δὲ πειραχθῇ ἡ ὑγεία της πρέπει
 νὰ θεραπεύετ' ἀμέσως ἀπὸ τὸν ἰατρὸν, ὅστις μετ' ἀκριβοῦς
 τοῦ ἀρρώστημά της ἐξέτασιν, θ' ἀποφασίσῃ τὴν περαιτέρω
 τοῦ βυζάγματός της ἐξακολούθησιν, ἢ τὴν πάραυτα παῦσιν.

Ἀπὸ τὴν θρέψιν τοῦ παιδίου των οἱ γονεῖς θὰ πληροφορη-
 θῶσιν ἐντὸς ὀλίγου μετὰ βεβαιότητος τὴν χρησιμότητα ἢ τὴν
 ἀνεπιτηδειότητα ταύτης. Δὲν μένει καμμία ἀμφιβολία, ὅτι
 ἡ τροφὸς εἶναι καλὴ εἰς θρέψιν τοῦ τέκνου των, ὅταν τοῦτο,
 βυζάνον ταύτην, τρανεύῃ ὅλον ἐν, ἐνδυναμώνῃ, φαιδρύνεται,
 ἀνθῇ, καὶ δὲν πειράζεται ἀπὸ κανὲν εἰς τὴν κεφαλὴν ἢ καὶ
 εἰς ὅλον ἐν γένει τὸ σῶμά του ἐξάνθημα· καὶ ὅτι ἐξεναντίας
 δὲν ἀξίζει τίποτε ὀλότελα, ὁπόταν ἐκεῖνο ἀκαταπαύστως ἀνη-
 συχῇ καὶ ἐνοχλῇται ἀπὸ κοψίματα τῆς κοιλίας καὶ διάρροι-
 αν, ὁπόταν ἀδυνατῇ καὶ μαραίνεται, καὶ ὁπόταν τέλος γεμί-
 ζῃ τὸ σῶμά του ἐξανθήματα.

Ἡ τροφή τοῦ βρέφους μὲ τὸ γάλα τῆς ἰδίας αὐτοῦ μητρὸς

ἡ τῆς τροφῆς, πρέπει νὰ ἐξαρκέσῃ μέχρις οὗ καὶ τὸ σῶμα τοῦ ἀναπτυχθῇ τελειότερα, καὶ, τὸ κυριώτερον, ὁ στόμαχος τοῦ φθάσῃ τὴν προωρισμένην του τελειότητα καὶ δύναμιν νὰ δέχεται καὶ ἐξομοιῇ πλέον δυνατὴν καὶ πλέον στερεὰν τροφήν. Τῆς τελειότητός του ταύτης δεῖξιν εἶναι τὰ ὀδόντια, τὰ ὅποια φυόμενα σημαίνουν, ὅτι τὸ βρέφος δύναται ἤδη νὰ λάβῃ τροφήν πλέον θρεπτικὴν παρὰ τὸ γάλα, καὶ προσφευγέσθωσαν εἰς τοῦ σώματός του τὴν ἀνάπτυξιν. Ἡ ὀδοντοφυΐα δὲ ἀρχίζει συνήθως εἰς τὰ γερὰ παιδία, ἢ εἰς ὅσα βυζάνοντα δὲν ὑπέπεσον εἰς καμμίαν ἀρρώστιαν, ἀπὸ τὸν ὄγδον ἕως τὸν δωδέκατον μῆνα μετὰ τὴν γέννησίν των. Διὰ νὰ ἀπογαλακτισθῇ λοιπὸν τὸ βρέφος χωρὶς βλάβην, καὶ μὲ εὐκολίαν, εἰς τρία πράγματα πρέπει νὰ στήσωσι τὴν προσοχὴν οἱ γονεῖς, πρῶτον μὲν νὰ τὸ ἀπογαλακτῇσιν, ἀφ' οὗ ἀποκτήσῃ ὀκτὼ ἕως δώδεκα ὀδόντια· δεύτερον δὲ νὰ τὸ ἀπογαλακτῇσιν εἰς καιρὸν καλὸν καὶ ζεστὸν, διὰ νὰ ἐμπορῇ τοῦτο νὰ λησμονῇ τὸ βυζίον μὲ τὴν εἰς τὰ ἔξω περισσοτέραν διασκέδασίν του· καὶ τρίτον νὰ τὸ ἀπογαλακτῇσιν εἰς καιρὸν, ὁπότεν ἀντὶ τοῦ μητρικοῦ γάλακτος, δύνανται νὰ πορίσωσιν αὐτὸ μὲ γάλα τῆς αἰγὸς ἢ καὶ τοῦ προβάτου (*).

Δὲν εἶναι ὅμως μιᾶς ἡμέρας ἔργον τὸ ἀπογαλάκτισμα τοῦ παιδίου, καθὼς νομίζεται καὶ γίνεται εἰς ὅλην τὴν Ἑλλάδα μὲ ὅχι ὀλίγην βλάβην πολλάκις καὶ τῆς τρεφούσης καὶ τοῦ τρεφομένου· ὅχι διὰ μιᾶς, ἀλλὰ κατ' ὀλίγον καὶ εἰς διάστη-

(*) Τὸν καιρὸν, καθ' ὃν πρέπει νὰ ἀπογαλακτισθῶσι βρέφη φιλάσθυνα καὶ ἄτροφα, πρέπει νὰ διορίσῃ ὁ ἰατρός, τοῦ ὁποίου τὴν γνώμην καὶ πᾶσα φιλόστοργος μήτηρ δέ, θὰ κάμῃ ἄτοπα νὰ ζητήσῃ, ἐὰν, καὶ πότε πρέπει νὰ ἀπογαλακτίσῃ τὸ τέκνον της, εἴτε καλὰ εἶναι εἴτε κακὰ.

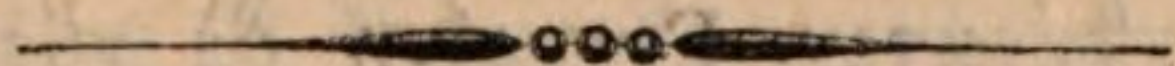
μα τεσσάρων ἕξ καὶ ὀκτὼ ἐβδομάδων πρέπει νὰ κατορθώσωμεν τοῦτο, ἀρχίζοντες μετὰ τὴν τριακοστὴν, ἢ τριακοστὴν πέμπτην ἐβδομάδα τῆς ζωῆς τοῦ τρεφομένου, εἰάν εἶναι καλὰ, νὰ δίδωμεν εἰς αὐτὸ μίαν φορὰν τὴν ἡμέραν νερωμένον γάλα μὲ παξιμάδιον, ἢ ψωμίον καθαρὸν τριμμένον, ἢ ὀλίγον ὀρύζιον λεπτοτριμμένον εἰς νερόν, ἢ γάλα καλὰ βρασμένον, καὶ νὰ τοῦ ὀλιγοστεύωμεν μίαν φορὰν τὴν ἡμέραν τῆς μητρὸς ἢ τῆς τροφοῦ τὸ γάλα· μετὰ δὲ μίαν ἢ δύο ἐβδομάδας δίδομεν εἰς τὸ παιδίον δύο φορὰς τὴν ἡμέραν τὴν ἄνω ῥηθεῖσαν τροφήν, ὀλιγοστεύοντές του ταυτοχρόνως καὶ ἐξίσου τὰς δόσεις τοῦ γάλακτος τῆς μητρὸς ἢ τῆς βυζάστρας· καὶ οὕτως ἐφεξῆς προβαίνομεν κατ' ὀλίγον, ἕως ὅτου τὸ βρέφος, εἰς διάστημα, τεσσάρων, πέντε, ἕξ ἢ ὀκτὼ ἐβδομάδων, καταντήσῃ νὰ πιάνῃ τὸ βυζίον μίαν φορὰν μόνον τὴν ἡμέραν, καὶ τότε δὲν εἶναι πλέον δυσκολία νὰ παύσῃ διύλου ἀπὸ τοῦ νὰ βυζάνῃ. Ὡστε οὕτω δὲν ἔχει νὰ βλαφθῇ οὔτε ἡ τρέφουσα οὔτε τὸ τρεφόμενον· ἐνῶ ἐξεναντίας, ὅταν ἀπογαλακτισθῇ διὰ μιᾶς, καὶ τῆς τρεφούσης τὰ βυζία μαθημένα ἕως τὴν ὥραν ἐκείνην νὰ κάμνωσι πολὺ γάλα, φουσκόνουσιν εὐθὺς καὶ πονοῦσιν ἄρκετὰ, καὶ τὸ τρεφόμενον, ἀναγκαζόμενον διὰ μιᾶς νὰ λάβῃ τροφήν ἕως τὴν ὥραν ἀσυνεΐθιστον καὶ μὴ δυνάμενον νὰ τὴν χωνεύσῃ, περιπίπτει σήμερον εἰς ταύτην, αὔριον εἰς ἐκείνην, καὶ ἄλλοτ' εἰς ἄλλης λογῆς ἀρρώστίαν, ἀπὸ τὴν ὁποίαν ἀδυνατεῖ, μαραίνεται, ἀτροφεῖ καὶ καταντᾷ πολλάκις νὰ μὴν ἐμπορῇ ν' ἀναλάβῃ μὲ τὴν ὁλότητα, ἢ νὰ ὑποφέρῃ βάσανα πολλὰ, καὶ νὰ χρειασθῇ καιρὸν ἄρκετον ἕως ὅτου ἀναλάβῃ.

Ἀπὸ τὰς μητέρας ἢ τροφῶν, ὅσαι μάλιστα κάμνουσι γά-

λα πολὺ πρέπει πᾶσα μία καθὼς ἀρχίσῃ ν' ἀποκόπτῃ τὸ παιδίον της, νὰ τρώγῃ ὀλιγώτερον θρεπτικὰ φαγητὰ, ν' ἀπέχῃ ὅσον δύναται ἀπὸ κρέατα, νὰ κρατῇ τὰ στήθη της ὀλίγον ζεστὰ, χωρὶς νὰ τὰ θλίβῃ καθόλου, καὶ νὰ συμβουλευέται μὲ τὸν ἱατρὸν, ἂν εἰς τὸ διάστημα τοῦτο πρέπη νὰ λάβῃ κανένα καθάρσιον ἢ ὄχι.

Ἀπλότης εἰς τὰ φαγητὰ μεγάλη εἶναι εἰς μὲν πάντα ἄνθρωπον ὠφέλιμος καὶ ἀναγκαία· ὠφελιμωτέρα ὅμως καὶ πολὺ ἀναγκαιοτέρα εἰς τὰ παιδιά, τὰ ὅποια κεντῶνται εἰς τὸ νὰ τρώγωσιν ὄχι ἀπὸ τὴν γεῦσιν, οὐδὲ ἀπὸ τὴν ἐνθύμησιν τῶν, ὅσα δὲν γνωρίζουσιν ἀκόμη φαγητῶν, ἀλλ' ἀπὸ τὴν πείναν, τὴν ὁποίαν ζητοῦσι νὰ καθησυχάσωσι. Κακὴν δόξαν ἔχουσιν, ὅσοι ἀπὸ τοὺς πολλοὺς νομίζουσιν, ὅτι, ὅταν ἀπογαλακτισθῇ τὸ βρέφος, εἶναι χρεῖα νὰ συνειθίσῃ εἰς πάσης λογῆς φαγητὰ καὶ ποτὰ, διὰ νὰ συνειθίσῃ ὁ στόμαχός των. Πόσον ὅμως ἀπατῶνται οὗτοι! Πόσον ἐγρήγορα χάνουσιν ἀπ' αὐτοὺς οἱ πλειότεροι τὰ τέκνα των. Παιδίον, τὸ ὁποῖον εἶναι εἰς τὰ τέλη τοῦ ἀπογαλακτίσματος, ἢ ἀπεγαλακτίσθη, πρέπει τοῦλάχιστον, ἕως ν' ἀποκτήσῃ ὅλα τοῦ τὰ ὀδόντια, (τοῦτο δὲ εἶναι περὶ τὰ τέλη τοῦ δευτέρου ἔτους) νὰ μὴ τρώγῃ παρὰ γάλα χλιαρὸν καὶ ὀλίγον παξιμάδιον, ἢ ψωμίον καθαρὸν εἰς αὐτὸ τριμμένον, τὸ πρωῒ ζωμὸν κρέατος, εἰς τὸν ὁποῖον εἶναι τριμμένον ὀλίγον παξιμάδιον ἢ ψωμίον καθαρὸν, ὀλίγον ὀρύζιον λεπτοτριμμένον, χόνδρον καὶ τὰ τοιαῦτα καλὰ βρασμένα τὸ μεσημέριον· γάλα τὸ δειλινόν, καθὼς καὶ τὸ πρωῒ καὶ κρεατόζωμον τὸ ἑσπέρας ὡς καὶ τὸ μεσημέριον· καὶ νὰ πίνῃ νερὸν καθαρὸν ὅταν διψᾷ. «Ὅστις συνειθίσῃ τὰ τέκνα του εἰς τὴν πόσιν τοῦ νεροῦ, τὰ ἐφο-

« διαΐζει μὲ στόμαχον καλὸν εἰς ὅλην των τὴν ζωὴν » λέγει ὁ Ὑφελάνδος. Πόσον δὲ πρέπει νὰ τρώγῃ τὴν πᾶσαν φορὰν, δὲν ἐμποροῦμεν ἐδῶ νὰ προσδιορίσωμεν· διότι ἐλπίζομεν, ὅτι ἡ φιλόστοργος μήτηρ, ἀπὸ τὴν σωματικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ τέκνου της καὶ ἀπὸ τὴν καθημερινὴν τροφήν του ὁδηγουμένη, θὰ προσδιορίσῃ μὲ ἐπιτυχίαν τὴν ποσότητα καὶ ὅτι θὰ φυλάττῃ καὶ ἐδῶ τὴν χρυσὴν παραγγελίαν, ὅτι δηλαδὴ ἡ μήτηρ δίδουσα εἰς τὸ τέκνον της τὴν ἄνω ῥηθεῖσαν τροφήν, θὰ παύῃ ταύτην, ἐν ᾧ ἐκεῖνο θὰ θέλῃ ἀκόμη, χωρὶς ποτὲ νὰ τὸ τρέφῃ τόσον, ὥστε νὰ πετᾷ τὸ κουτάλιον ἀπὸ τὸ στόμα μόνον του. Ἐλπίζομεν ἀκόμη, ὅτι διατηροῦσα ἀπαράβατον τὴν καλὴν ταύτην παραγγελίαν, θὰ φροντίζῃ προσέτι νὰ μὴ δίδῃ εἰς τοῦτο φαγητὰ περιττὰ καὶ δυσχώνευτα, διὰ νὰ τὸ εὐχαριστῇ τάχα καὶ νὰ τοῦ γλυκαίνει τὸν λάρυγγα μὲ ταῦτα, τὰ ὅπερ εἶναι ἀκόμη ἄγνωστα εἰς αὐτό (*).



(*) Ἀπερίας ἄξιον εἶναι πόσον εὐκολὰ συνειθίζουσι τὰ παιδιά εἰς ὅ,τι τὰ μάθωμεν. Πούποτε ὅμως δὲν τὰ μανθάνουσιν ἴσως χειρότερα παρὰ εἰς τὴν Ἑλλάδα. Ἡ κακομάθησις των εἶν' ἐν γένει εἰς ὅλα, κατ' ἐξοχὴν ὅμως εἰς τὴν τροφήν των· μόλις γεννᾶται καὶ τίποτε φαγῆσιμον δὲν τὸ λείπει· μόλις αἰσθάνεται, καὶ γνωρίζει ὅλα τὰ κατατόπια τῆς οἰκίας, καὶ εἰς καθένα τούτων ἐξεύρει ὅ,τι ζυμαρικόν, ὅ,τι ὀπωρικόν εὑρίσκεται, χωρὶς νὰ λανθάνεται εἰς τὸ παραμικρόν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΕΝΝΑΤΟΝ.

Τεχνητὴ τροφή.

Βλάβη καὶ ἐπιτυχία αὐτῆς — ὅποια πρέπει νὰ εἶναι — τρόπος, καθ' ὃν πρέπει νὰ τρέφεται τὸ βρέφος μὲ ταύτην.

Ἀλλ' ἐπειδὴ πολλὰ βρέφη κινδυνεύουσι ν' ἀποθάνωσι τῆς πείνας, ὅταν διὰ λόγους ἀναποφεύκτους δὲν εἶναι δυνατόν οὔτε τῆς μητρός των τὸ γάλα νὰ βυζάζωσιν, οὔτε τροφὸν χρησιμον νὰ εὔρωσιν, ἀνάγκη πᾶσα νὰ τραφῶσι ταῦτα μὲ τροφήν τεχνητὴν ἀπὸ τὸ γένος τῶν ζώων δηλαδή καὶ τῶν φυτῶν λαμβανομένην, ἀναγκαίαν μὲν ἐξαιτίας τῆς περιστάσεως, δύσκολον ὅμως ἐν γένει καὶ μὴ δυνατὴν νὰ τελεσφορήσῃ καθ' ὅλα πρεπόντως. Τὰ πλείότερα τῆς τοιαύτης τύχης παιδία ζῶσι ζωὴν ὀλιγοχρόνιον καὶ ἀθλίαν, καὶ ἀποθνήσκουσι πολλάκις, καὶ ἀφ' οὗ μερικὸν καιρὸν ἀντισταθῶσιν εἰς τὸν παλαίοντα μὲ αὐτὰ θάνατον. Γινομένη δὲ αὕτη μὲ τὴν προσήκουσαν προσοχὴν καθὼς θὰ εἴπωμεν κατόπιν, σώζει πολλὰ τούτων, καὶ καταντᾷ πολλάκις νὰ εἶναι προτιμότερα καὶ ἀπὸ τὴν ἐκ τῆς τροφοῦ, ὅταν αὕτη δὲν ἔχῃ ὅσας εἴπαμεν ἀνωτέρω ἀρετάς, καὶ ἀπὸ τὴν ἐκ τῆς ἰδίας μητρός των τροφήν. Τὸν πολὺν δὲ καὶ φρικτὸν θάνατον τῶν μικρῶν παιδίων, ὅποῖον πούποτε δὲν ἀπαντῶμεν τόσον, ὅσον εἰς αὐτὰ τὰ μεγάλα τῆς φιланθρωπίας τοῦ σοφοῦ κόσμου καταστήματα, τὰ ἀναδεχόμενα τὴν ἀνατροφὴν τῶν ἀπορρήγμένων (καὶ πρὸς καταισχύνην τῆς λογικότητος ἢ ἀποτρόπαιος αὕτη ἀπόρρηξις τῶν ἰδίων τέκνων δὲν παρατηρεῖται εἰς καμμίαν κλάσιν

τῶν ἀλόγων ζώων), καὶ ἀγνώστων νηπίων συμπλιτῶν μας, δὲν πρέπει, οὔτε δίκαιον εἶναι ν' ἀποδίδωμεν εἰς μόνην τὴν τεχνητὴν τροφὴν, μὲ τὴν ὑπὸ τὴν τρέφονται τὰ παιδία εἰς τὰ τοιαῦτα κατastήματα, ἀλλὰ πολὺ περισσότερον εἰς τὸν διεφθαρμένον ἀέρα των, εἰς τὴν ἔλλειψιν τῆς ἀπαιτουμένης φροντίδος, τῆς πρεπούσης περιποιήσεως, τῆς ἀναγκαίας ἡσυχίας, τῆς ἀπαραιτήτου καθαριότητος, τοῦ ἀναπαυτικοῦ των ὕπνου, καὶ τελευταῖον εἰς τὰς κυριευούσας ὡς ἐπιτοπολὺ κολλητικὰς ἀρρώστιας, τὰς ἐπικρατούσας εἰς αὐτά.

Ὅτι δὲ οἰκειότατον καὶ καταλληλότατον εἰς τοῦ παιδίου τὴν φύσιν, ὅταν λείψῃ τὸ μητρικὸν γάλα, εἶναι τὸ γάλα τῆς τροφοῦ, τοῦτο εἶναι πάσης ἀντιλογίας ἀνεπίδεκτον· μεταχειριζόμενοι ὁμῶς τὴν τεχνητὴν τροφὴν, δὲν ἔχομεν οὔτε τῆς λύπης τῆς τροφοῦ, οὔτε τῆς κακίας της, οὔτε τοῦ φόβου της, οὔτε τῆς πίκρας της, οὔτε τῆς ἡδυπαθείας της τὰ κακὰ νὰ φοβηθῶμεν, ἀλλ' οὔτε τὴν μετάδοσιν τῶν ἀρρώστημάτων της εἰς τὸ βρέφος. Ὅθεν εἰς ἔλλειψιν γάλακτος τῆς μητρὸς καὶ τῆς προικισμένης μὲ ὅλας τὰς εἰς τὴν 77, 78, καὶ 79 σελ. ῥηθείσας ιδιότητας καὶ ἀρετὰς τροφοῦ, ἀπαραίτητος γίνεται ἡ τεχνητὴ τροφή, ἡ ὁποία, διὰ νὰ ἐπιτύχῃ, χρειάζεται πολλὴν φροντίδα καὶ προσοχὴν εἰς τὴν ἐκλογὴν καὶ ἐτοιμασίαν της, μεγάλην ἀκρίβειαν καὶ ἐπιμονὴν εἰς τὴν τακτικὴν δόσιν της, καὶ ἄκραν καθαριότητα. Διὰ τὴν ἀδύνατον καὶ πολλὰ τρυφερὰν κατάστασιν, εἰς τὴν ὑποίαν εὐρίσκεται τοῦ νεογνοῦ ὁ στόμαχος, καταλληλότερον εἰς τοιαύτας περιστάσεις δὲν εἶναι ἄλλο παρὰ τὸ γάλα τῶν ζώων καὶ πρῶτον μὲν τῆς γαδάρας, ἔπειτα δὲ τῆς αἰγός, τρίτον δὲ τῆς ἀγελάδας, καὶ τελευταῖον τοῦ προβάτου. Ἀλλ' ἐπειδὴ τὸ γάλα τῆς γαδά-

ρας καὶ τῆς ἀγελάδας εἶναι δυσπόριστον εἰς τὴν Ἑλλάδα, μένει μόνον τῶν δύο ἄλλων. Τοῦτο δὲ πρέπει.

1. Ν' ἀνακατεύεται εἰς τὰς πρώτας ἐξ ἑως ὀκτὼ ἐβδομάδας τοῦ βρέφους μὲ δύο τριτημόρια νεροῦ θερμοῦ, ἢ ἐγχυματισμοῦ ἀπὸ πολλὰ ὀλίγον μάραθρον, ὅστις εἶναι πλέον ἐπιτήδειος παρὰ τὸ ἀπλοῦν νερὸν νὰ καταστήσῃ εὐκολοχώνευτον εἰς τὸν στόμαχόν του τὸ ἄλλότριον εἰς τὸ γένος του γάλα.

2. Νὰ λαμβάνεται πάντοτε ἀπὸ τὸ αὐτὸ ζῶον καὶ

3. Ν' ἀρμέγται, εἰ δυνατόν, ὅταν καὶ ὅσον χρειάζεται. Ὅταν ὁμῶς εἶναι τῶν ἀδυνάτων νὰ πορισθῶμεν τοῦτο, καθ' ἣν στιγμήν τὸ χρειάζομεθα, πρέπει, πορίζόμενοι τοῦτο κατὰ τὰς περιστάσεις ἅπαξ ἢ δις τῆς ἡμέρας, νὰ τὸ βράζωμεν, νὰ τοῦ ἀφαιρῶμεν τὸ ἀνθόγαλον, καὶ νὰ τὸ φυλάττωμεν εἰς ἀγγεῖα καθαρὰ καὶ εἰς μέρος ὅχι ζεστόν, διὰ νὰ μὴ χαλᾷ. Ὅταν τὸ παιδίον λάβῃ χρεῖαν τροφῆς, τὸ ἀνακατεύομεν, ὡς εἵπαμεν, μὲ τὸ νερὸν ἢ μὲ τὸν ἐγχυματισμὸν τοῦ μαράθρου, ὅστις πρέπει πάντα νὰ ἐτοιμάζεται, ὅταν καὶ ὅσος χρειάζεται, καὶ τὸ δίδομεν εἰς τὸ βρέφος μὲ μικρὸν κουτάλιον τοῦ γλυκοῦ ξύλινον ἢ κοκκάλινον, εἰ δυνατόν. Εἰς πολλὰ δὲ μέρη συνειθίζουσι νὰ ἐνθέτωσι τὴν τροφήν εἰς κωνοειδὲς μακρουλὸν καὶ στενόλαιμον ὑαλίνον, εἰς τὸ στόμιον τοῦ ὁποίου περιάπτεται ῥωγοειδῶς σχηματισμένον σφουγγάριον, περιτυλιγμένον μὲ λεπτὸν, πανίον, καὶ οὕτω νὰ τὴν προσφέρωσιν εἰς τὸ βρέφος, διὰ νὰ βυζάνῃ. Ταῦτα ὁμῶς ὅλα πρέπει νὰ πλύνωνται μὲ νερὸν θερμὸν, διὰ νὰ μὴ μένῃ καθόλου γάλα εἰς ταῦτα, τὸ ὁποῖον ἀναλύεται εἰς τὸν ἀέρα, ὀξυνίζει καὶ βλάπτει καθ' ὑπερβολὴν τὸ βρέφος. Ἀλλ' ἐπειδὴ ἡ καθαριότης τούτων, ὅταν τὸ παιδίον δὲν ταγίζεται ἀπὸ τὴν ἰδίαν μητέρα του, ἢ ἀπὸ

κανένα οἰκεῖον του, ὅστις τὸ πονεῖ, δὲν ἐμπορεῖ νὰ φυλαχθῇ, ὅσον πρέπει, διὰ τοῦτο κρίνεται καταλληλότερον τὸ κουτάλιον, μολονότι τὸ παιδίον, τὸ ὁποῖον ἐξεύρει νὰ βυζάνη καὶ ὅχι νὰ ῥοφαῖ, δοκιμάζει ἀρκετὴν δυσκολίαν.

Ὡς ὠφέλιμος τροφή συσταίνεται καὶ ἡ ἐξῆς· χλωρὰ καὶ ὠριμα βαλανίδια, χωρὶς νὰ εἶναι παντελῶς ἀπὸ μαμούδια φαγωμένα, ἀφ' οὗ ξεφλουδισθῶσι, κόπτονται εἰς κομμάτια μικρὰ καὶ ξηραίνονται, ἢ ἀφ' οὗ ἐψηθῶσι τρίβονται ὡς καφρὲς εἰς λεπτὴν σκόνην· ἓνα ἢ τὸ πολὺ δύο δράμια ἀπὸ ταῦτα ἐγχυματίζονται μὲ πενήντα δράμια νεροῦ βραστοῦ, ἢ εἰς τὴν αὐτὴν ποσότητα τοῦ νεροῦ βράζονται ἓνα ἕως δύο δράμια ἀπὸ τὰ ἐψημένα καὶ εἰς λεπτὴν σκόνην τριμμένα, ἕως ἓνα τεταρτημόριον τῆς ὥρας. Ἀφ' οὗ δὲ κητακαθήσῃ τὸ ὑγρὸν τοῦτο ὀλίγον, στραγγίζεται· εἰς σαράντα ἕως πενήντα δράμια γάλα μὲ ζάχαρην ἀνακατευσμένον βάλλεται μία μεγάλη κουταλιὰ ἀπὸ τοῦτο καὶ δίδεται εἰς τὸ βρέφος. Ἀλλ' ἡ χρῆσις τοῦ ποτοῦ τούτου εἶναι καλὴ μὲν εἰς ἐκεῖνα τὰ παιδία, ὅσα πάσχουσιν ἀπὸ συχνὴν διάρροϊαν καὶ ἀτροφίαν κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον, ἐπιβλαβὴς δὲ εἰς ἐκεῖνα, ὅσα πάσχουσιν ἐμφράξεις.

Εἰς τὰς πρώτας τέσσαρας ἕως ἑξ ἑβδομάδας, εἵπαμεν ἀλλαχοῦ, τὸ παιδίον ἔχει χρεῖαν ὕπνου περισσότερον παρὰ τροφῆς. Ὅθεν τὸ ἀρκοῦσι τέσσαρα ἕως ἑξ κουτάλια τῆς τραπέζης τὴν πᾶσαν φορὰν ἀπὸ τὴν ῥηθεῖσαν τροφήν, εἰς τὴν δόσιν τῆς ὁποίας πρέπει νὰ φυλάσσεται ἡ αὐτὴ τάξις, ὡς καὶ ἂν ἐβύζανε. Μετέπειτα δὲ ἀρχίζομεν νὰ ὀλιγοστεύωμεν κατ' ὀλίγον τὴν ποσότητα τοῦ ἀνακατευσμένου εἰς τὸ γάλα νεροῦ ἢ ἐγχυματισμοῦ, καὶ αὐξάνομεν ἐξεναντίας τὸ γάλα κατ' ἀναλογίαν τῆς αὐξήσεως τῶν ἡμερῶν καὶ τοῦ σώματος τοῦ βρέφους.

ὥστε εἰς διάστημα τριῶν, τεσσάρων ἢ πέντε μηνῶν, εἰάν τὸ παιδίον εἶναι καλὰ καὶ εὐθυμον, μεταβαίνομεν εἰς ἀνέρωτον ὀλότελα γάλα, καὶ δίδομεν εἰς αὐτὸ σιμὰ τούτου καὶ μίαν φορὰν τὴν ἡμέραν ὀλίγον κουρκούτιον ἀπὸ γάλα νερωμένον, ἢ ζωμὸν κρέατος ὅχι παχὺν, βρασμένον μὲ παξιμάδιον, κύραν ψωμίου, ἢ μὲ ὀλίγον ὀρύζιον λεπτότατα τριμμένον. Εἰς τὸ κουρκούτιον τοῦτο ἐμποροῦμεν νὰ προσθέσωμεν κατὰ τὰς περιστάσεις καὶ ἕναν κρόκον αὐγοῦ. Τὴν δὲ δόσιν τοῦ κουρκουτίου αὐξάνομεν, καθ' ὅσον αὐξάνεται τὸ παιδίον καὶ οὕτως ἐφεξῆς ἕως οὗ ὀδοντοφυήσῃ.

Κατὰ τὴν πολυειδῆ καὶ πολυετῇ πεῖραν τοῦ Γοιλισίου, τὸ κουρκούτιον εἶναι ὠφέλιμον εἰς ὅσα παιδία τρέφονται ὅχι μὲ τῆς μητρὸς οὐδὲ μὲ ἄλλης γυναικὸς γάλα, ὅταν εἰς πενήντα δράμια νερωμένου γάλακτος βαλθῇ τόσον ἄλευρον σιταρίου καθαροῦ ἢ ὀρυζίου, ἢ τόσον παξιμάδιον τριμμένον, ὥστε τὸ ἐκ τούτου μίγμα βράζον κατ' ὀλίγον ἐπάνω εἰς τὴν φωτίαν εἰς ἀγγεῖον κεράμιον, νὰ πήξῃ ὡς τὸ ἀνθόγαλον. Παρόμοια γίνεται καὶ τὸ κουρκούτιον τὸ κατασκευαζόμενον ἀπὸ κρέατος ζωμὸν μὲ ἄλευρον ὀρυζίου, χόνδρου, σάγου, σαλεπίου, ἀραρούτου (arrou-Root), τὰ ὅποια ὅλα δύνανται νὰ χρησιμεύσωσιν εἰς θρέψιν τοιούτων παιδίων.

Προσέτι κρίνεται καλὴ καὶ ὠφέλιμος τροφή, εἰάν εἰς ἑκάτον δράμια νεροῦ βραστοῦ, ἢ ζωμοῦ κρέατος, ἀναλύσωμεν ἕνα κρόκον αὐγοῦ νωποῦ καὶ ζάχαρην, ἕως νὰ γένη γλυκύ· ἀλλὰ τοῦτο δὲν δύναται νὰ θρέψῃ τὸ βρέφος (πολὺν καιρὸν), ἐπειδὴ προξενεῖ ἐμφράξεις καὶ εἰς πολλὰ ἀτροφίαν. Διὰ τοῦτο εἶναι ἀνάγκη λοιπὸν ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ νὰ μένωμεν εἰς τὸ γάλα, ἕως οὗ ἐνδυναμώσωσι τὰ τρεφόμενα τοιοιτοτρόπως καὶ

ἔλθωσιν εἰς ἐκείνην τὴν ἀκμὴν τῆς ὑγείας, εἰς τὴν ὁποίαν εὐ-
ρίσκονται καὶ τὰ τρεφόμενα μὲ τὸ γάλα τῆς ἰδίας ἐαυτῶν
μητρὸς ἢ ἐκλεκτῆς τροφοῦ, ὅταν ἀρχίζωσι νὰ παραιτῶσι τοῦτο,
καὶ νὰ λαμβάνωσι στερεωτέραν καὶ θρεπτικωτέραν τροφήν,
ἥτις εἶναι τότε μία καὶ ἡ αὐτὴ εἰς ὅλα. Ἡ τροφή των ὁμως
αὕτη τότε πρέπει νὰ δίδεται πάντα μὲ ξύλινον ἢ κοκκάλινον
κουτάλιον, κατ' εὐθείαν ἀπὸ τὸ πινάκιον εἰς τὸ στόμα των·
διότι κακὴ καὶ ἐπιβλαβὴς εἰς τὰ παιδιά εἶναι ἡ συνήθεια
ἐκείνων, ὅσοι συνειθίζουσι νὰ βάλωσι καὶ νὰ μασσῶσιν εἰς
τὸ ἴδιόν των στόμα πρῶτα τὸ φαγητὸν, καὶ μασσημένον νὰ
τὸ βάλωσιν ἔπειτα εἰς τὸ στόμα τοῦ τρεφομένου. Ἐκτὸς
τῆς σιγχασίας προξενεῖ καὶ βλάβην μεγάλην εἰς τὰ ἀθῶα
τέκνα τὸ μασσημένον τοῦτο φαγητὸν, τὸ ὁποῖον εἶναι ζυμω-
μένον μὲ τὸ δριμὺ καὶ μεμιγμένον ὡς ἐπιτοπολὺ μὲ ἀκαθαρ-
σίας τοῦ στόματος σάλιον, μὲ τὴν βρῶμαν κουφῶν ὀδόντων-
ἢ ἄλλων πληγῶν του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΔΕΚΑΤΟΝ.

Καθαριότης.

Καθαριότης τοῦ σώματος — λουτρά — ψυχρολουσία καὶ πλύσις αὐτοῦ
καθαριότης καὶ κατασκευὴ τῆς ἐνδυμασίας — βλάβη τοῦ συνειθιζομένου
τυλίγματος — ὠφέλεια τοῦ καθαροῦ ἀέρος καὶ εἰς τὸν κοιτῶνα τοῦ βρέ-
φους — καὶ εἰς τὸ ὑπαιθρον.

Οὔτε τῆς μητρὸς, οὔτε τῆς καλλίστης τροφοῦ τὸ γάλα, οὔ-
τε ἡ προσφυστέρη καὶ εὐστοχωτέρα τεχνητὴ τροφή δύναται

ν' ἀναπτύξῃ τὸ βρέφος, καὶ νὰ τὸ διατηρήσῃ ὑγιὲς, εἴαν δὲν ἔχῃ συμβεβηθὸν τῆς καὶ τὴν ἀπαραιτήτως εἰς τὸ σῶμα τοῦ βρέφους ἀπαιτουμένην ἐπιμέλειαν καὶ περιποίησιν. Εἰς τὴν ἐπιμέλειαν ταύτην καὶ περιποίησιν πρῶτον ἐπέχει τόπον ἡ καθαριότης, χάριν τῆς ὁποίας δὲν πρέπει νὰ λυπῶνται παντάπασιν οἱ γονεῖς τὴν ἀναγκαίαν δαπάνην, καὶ κάλλιον νὰ στερωῶσι τὰ τέκνα των ἀπὸ ἄλλο τι περιττὸν παρὰ ἀπὸ ταύτην, ἢ κάλλιον νὰ ἐξοδεύωσιν εἰς τὴν καθαριότητα τῶν τέκνων των καὶ νὰ ἀφίνωσιν εἰς αὐτὰ ὑγείαν καλὴν καὶ χρήματα ὀλιγώτερα, παρὰ χρήματα περισσότερα καὶ ὑγείαν ὀλίγην ἢ καθόλου, χωρὶς τῆς ὁποίας οὔτ' ἐκεῖνα τίποτε δὲν ἀξίζουσιν οὔτε ἄλλο ἀγαθόν.

Τὶ μᾶς ἀχρήζουν τὰ πολλὰ χρήματα καὶ κτήματα;

Τὶ δὲ καὶ ἡ ἰσότης αὐτῇ παμβασιλείᾳ;

Κανεῖς δὲν εὐδαιμόνησε δίχως ἐσέν' ὑγείᾳ !

Διὰ τοῦτο, λέγει ὁ Πλούταρχος. « Δὲν ἔλεγε πολλάκις καὶ πρεπόντως ὁ παλαιὸς ἐκεῖνος Κράτης, ὅτι, ἂν ᾗτο δυνατὸν, θ' ἀνέβαινεν εἰς τὸ ὑψηλότατον μέρος τῆς πόλεως, καὶ θὰ ἐφώναζεν, ὦ ἄνθρωποι, τί ἐδαιμονίσθητε; ἐπειδὴ ἐσεῖς, διὰ νὰ ἀποκτήσετε μὲν χρήματα, καταβάλλετε πᾶσαν ἐπιμέλειαν, διὰ τὰ τέκνα σας ὅμως, εἰς τὰ ὁποῖα μέλλετε νὰ ἀφίσετε ταῦτα, οὐδεμίαν φροντίδα ἔχετε; Εἰς ταῦτα δὲ, ἐπιφέρει ὁ Πλούταρχος, ἐγὼ θὰ ἐπρόσθετα καὶ τοῦτο, ὅτι οἱ τοιοῦτοι πατέρες πράττουσιν ὅμοια μὲ ἄνθρωπον, ὅστις πολὺ μὲν φροντίζει διὰ τὰ ὑποδήματά του, διὰ τὸν πόδα ὅμως ποσῶς δὲν τὸν μέλλει. »

Καθαριότης λοιπὸν ἄκρα πρέπει νὰ φυλάσσεται εἰς τὰ νήπια ἐξ ἀρχῆς τῆς γεννήσεώς των· αὕτη δὲ πρέπει νὰ εἶναι περὶ τὰ τρία ταῦτα.

Α. Τὸ δέριμα.

Β'. Τὴν ἐνδυμασίαν.

Γ'. Τὸν ἀναπνεόμενον ἀέρα.

Α. Δὲν δύναται νὰ διατηρήσῃ ἐντελῶς τοῦ δέριματος τὴν καθαριότητα, εἰμὴ ἡ συχνὴ καὶ ἀπαραίτητος λοῦσις καὶ κλύσις τοῦ. Ἐπειδὴ τὸ λουτρὸν ἀπαλλάσσει, ἢ, νὰ εἴπω κάλλιον, δὲν ἀφίνει νὰ προσβληθῇ τὸ σῶμα τῶν παιδίων ἀπὸ καμμίαν ἀνωμαλίαν, οὐδὲ ἀπὸ τὰ διάφορα ἐξανθήματα, τὰ ὅποια, ἐξαιρουμένων τινῶν, ὅλα ἔχουσι χωρὶς ἀμφιβολίαν τὴν πηγὴν των εἰς τὴν ἀκαθαρσίαν τοῦ δέριματος· αὐτὸ ἀναζωογονεῖ καὶ ἐνδυναμόνει τὸ δέριμα, καὶ οὕτω κατασταίνει τὸ σῶμα τοιοῦτον, ὥστε ὅχι μόνον νὰ μὴ προσβάλλεται εὐκόλα ἀπὸ τὰ σιγχαμερὰ καὶ βλαβερὰ ἐξανθήματα, ἀπὸ κακοήθεις κετάρρους καὶ ρευματισμοὺς, ἀλλὰ, καὶ ἐὰν τυχὸν προσβληθῇ ποτὲ ἀπὸ ταῦτα, νὰ τὰ ὑπερνικᾷ γρήγορα καὶ χωρὶς βλάβην. Εἰς δὲ τὸ λουτρὸν πρέπει νὰ ἐμβαίνει τὸ βρέφος, καθὼς γεννηθῇ, χωρὶς νὰ παστωθῇ παντάπασιν μὲ ἄλας, μήτε νὰ πλυθῇ καθόλου μὲ οἶνον· διότι ἐξερχόμενον εἰς ἡμᾶς τὸ βρέφος ἀπὸ τὸ θερμὸν καὶ ἀπαλὸν τῆς μήτρας ὑγρὸν, ἐρεθίζεται καὶ ἐνοχλεῖται κατὰ πρώτην φορὰν ὅχι ὀλίγον καὶ ἀπὸ αὐτὸν τὸν περιστοιχίζοντά μας ἀέρα. Ἀλλὰ τοῦτο μὲν εἶναι κακὸν ἐξ ἀνάγκης· τὸ ἄλας ὅμως, μὲ τὸ ὅποϊον παστώνεται, καὶ ὁ οἶνος, μὲ τὸν ὅποϊον πλύνεται, καθὼς γεννηθῇ, εἰς πλειότερα μέρη τῆς Ἑλλάδος, πονεῖ καὶ βλάπτει παραπολὺ τὸ νεογνόν. Γίνεται δὲ τοῦτο διὰ μόνον τὸν ἄλογον λόγον, ὅτι σφίγγει καὶ ἐνδυναμόνει τὸ σῶμα τοῦ βρέφους. Ἀλλ' ἡ ἐπιβλαβεστάτη αὕτη πρόληψις φαίνεται πατροπαράδοτος ἀνέκαθεν κατὰ τὸν Γαληνόν, ὅστις λέγει. « Ἀφ' ὅσα γίνονται εἰς τὸ παιδίον, καθὼς

γεννηθῇ, τοῦτο εἶναι ἀνεπίληπτον, νὰ σπαργανωθῇ δηλαδή, ἀφ' οὗ πρότερον μὲ ἄλλας ἀρκετὸν πασπαλισθῇ, διὰ νὰ γένη τὸ δέρμα του πυκνότερον καὶ στερεώτερον παρὰ τὰ ἐσωτερικά του μέρη. » Εἰς τὸ λουτρὸν πρέπει νὰ ἐμβαίῃ τὸ βρέφος μίαν φορὰν κατὰ πᾶσαν ἡμέραν ἐξάπαντος ὡς τὸ δεύτερον, καὶ ἀκόμη ὠφελιμώτερον ὡς τὸ τέταρτον ἔτος τῆς ἡλικίας του. Διὰ νὰ συντείνῃ δὲ τοῦτο ἐπομένως εἰς ἀπόκτησιν καὶ διατήρησιν ὑγείας ἐντελοῦς καὶ εὐεξίας, ἀνάγκη·

1. Τὸ νερὸν νὰ εἶναι ὑέτειον ἢ ναματιαῖον, (τῆς βροχῆς, ἢ τρεχούμενον, ἢ ἀναβρυστικὸν) καὶ καθαρὸν ἀπὸ χρώματα καὶ ἄλλα μίγματα ἐπιβλαβῇ. Διὰ τὸ τρυφερὸν καὶ εὐερέθιστον τῶν νεογνῶν πολὺ συμβουλεύουσι νὰ εἶναι τὰ πρῶτα λουτρὰ ἀπὸ γάλα καθαρὸν μὲ νερὸν ἀνακατευμένον. Ὅσοι ἔχουσι τὸν τρόπον ἅς τὸ κάμωσι.

2. Τῶν πρώτων ἡμερῶν ἢ ἐβδομάδων τὰ λουτρὰ νὰ ἔχωσι βαθμοὺς θερμότητος εἰκοσιεπτὰ κατὰ τὸν Ρεωμῦρον, νὰ πλησιάζῃ δηλαδή τὴν θερμότητα τοῦ λουτροῦ τῆς μήτρας, εἰς τὸ ὅποῖον ἦτο τὸ βρέφος δέκα ὀλοκλήρους μῆνας. Ἡ φύσις δὲν ἀγαπᾷ νὰ πηδᾷ ἀπὸ τὸ ἓνα ἄκρον εἰς τὸ ἄλλο, ἀλλὰ μόνον ἡ φαντασία τοῦ ἀνθρώπου, ὅταν ἀποκοτήσῃ νὰ ἐκβῇ ἀπὸ τοῦ ὀρθοῦ λόγου τὰ ὄρια. Τῶν δὲ ἀκολουθῶν λουτρῶν ἡ θερμότης νὰ ὀλιγοστεύῃ κατ' ὀλίγον μὲ τὴν προχώρησιν τῆς ἡλικίας καὶ τῶν δυνάμεων τοῦ παιδίου, καὶ νὰ καταβαίῃ ἕως τοὺς εἰκοσιτρεῖς καὶ ἔτι κατωτέρω βαθμούς. Ὅστις θερμόμετρον δὲν ἔχει, ἅς δοκιμάζῃ μὲ τὸν ἀγκῶνα τὴν θερμότητα τοῦ λουτροῦ, ἐπειδὴ τὸ λουτρὸν εἶναι καλὸν, ὅταν ἡ χλιαρότης αὐτοῦ εὐχαριστῇ τὸν ἀγκῶνα, «χωρὶς ὅμως (λέγει » ὁ Γοιλίσιος, περίφημος παιδοῖατρος εἰς Βιένναν) ἱατροῦ

» συγκατάθεσιν οἱ γονεῖς δὲν πρέπει νὰ ψυχρολουτῶσι τὰ τέ-
 » κνα των τάχα, διὰ νὰ τὰ ἐνδυναμώσωσι· καὶ τοῦτο ἔκαμναν
 » ἕως πρὸ ὀλίγων ἀκόμη χρόνων εἰς τὰ μικρὰ παιδία, σπεύ-
 » δοντες εἰς τὸ μέτριον κλίμα μας νὰ τὰ καταστήσωσι Ῥώσ-
 » σους (*) ».

3. Τὸ οἶκημα, εἰς τὸ ὁποῖον θὰ γίνεται τὸ λουτρὸν, νὰ
 εἶναι δεκαἕξ ἕως δεκαοκτὼ βαθμοὺς ζεστὸν εἰς καιρὸν χει-

(*) Εἶναι πολλὰ περίεργον καὶ παράδοξον πρᾶγμα, ὅταν συγκρίνη τις τὰ
 λόγια τοῦ σοφοῦ Γερμανοῦ μὲ τὰ λεχθέντα πρὸ τόσων αἰώνων ἀπὸ τὸν Γα-
 ληνόν. Ὅ,τι τώρα φρονεῖ περὶ τῶν ἀπαιδευτῶν Ῥώσων ὁ σοφὸς Γερμανὸς,
 ἐφρόνει τότε περὶ τῶν Γερμανῶν ὁ Γαληνός. « Ἐὰν ὁμως δὲν ἐμποδίζη,
 » λέγει ὁ Γαληνὸς περὶ τούτων, ὁ καιρὸς, ἔχουσιν αὐτοὶ λουτρὰ τὰς λίμνας
 » καὶ τοὺς ποταμοὺς, ὡς ἡμεῖς τὸ λουτρὸν. Οἱ Γερμανοὶ δὲν ἀνατρέφουσι κα-
 » λὰ τὰ τέκνα των. Ἀλλ' ἡμεῖς τώρα δὲν γράφομεν οὔτε διὰ τοὺς Γερμανοὺς
 » ταῦτα, οὔτε δι' ἄλλους τινὰς ἀγρίους ἢ βαρβάρους ἀνθρώπους, καθὼς
 » οὔτε δι' ἀρκούδας, ἢ ἀγριοχοίρους, ἢ λέοντας, ἢ ἄλλα τινὰ θηρία, ἀλλὰ
 » διὰ τοὺς Ἕλληνας, καὶ δι' ἐκείνους, ὅσοι ἐγεννήθησαν μὲν βάρβαροι, ἀγα-
 » πῶσιν ὁμως καὶ μιμῶνται τὰ ἐπιτηδεύματα τῶν Ἑλλήνων. Διότι ποῖος ἀπὸ
 » ἡμᾶς ἐδῶ θὰ ὑποφέρη, ἅμα γεννηθῇ τὸ βρέφος, νὰ τὸ ρίψῃ ζεστὸν ἀκόμη,
 » εἰς τὸ ρεῦμα τοῦ ποταμοῦ, ὅπου οἱ Γερμανοὶ, λέγουσι, καὶ τὴν φύσιν
 » τοῦ νεογνοῦ δοκιμάζουσι, καὶ τὸ σῶμά του ταυτοχρόνως ἐνδυναμόνουσι,
 » βουτοῦντες αὐτὸ εἰς τὸ ψυχρὸν νερὸν ὡς τὸ πυρωμένον σίδηρον κ.τ.λ. »
 Ἀλλ' οἱ τότε ἄγριοι καὶ βάρβαροι Γερμανοὶ τόσον ἐπαιδεύθησαν ζηλοῦντας
 τὰ σοφὰ τῶν προγόνων μας ἐπιτηδεύματα, καὶ ἐφωτίσθησαν τώρα, ὥστε
 καὶ τὴν ψυχρολουσίαν ἄφησαν εἰς τοὺς Ῥώσσους, καὶ εἰς τὰ ἔτι βαρβαρότε-
 ρα τούτων ἔθνη, καὶ τὸ ἀλάτισμα τοῦ σώματος τῶν μόλις γεννηθέντων τρυ-
 φερῶν παιδίων δὲν ἐμιμήθησαν, τὸ ὁποῖον παραγγέλλει ὁ Γαληνὸς εἰς τοὺς
 τότε πεπαιδευμένους καὶ ἐξευγενισμένους Ἕλληνας. Οἱ τόσον διὰ τὴν βαρβα-
 ρότητά των ἐπιπληττόμενοι Γερμανοὶ προωρίσθησαν σοφοὶ σήμερον νὰ συν-
 δεθῶσι μὲ τοὺς Ἕλληνας, καὶ νὰ ἐπαναγάγωσιν εἰς τὴν Ἑλλάδα τὰ φῶτα,
 καὶ τὰ περὶ ὑγιεινῆς καὶ γυμναστικῆς σοφὰ παραγγέλματα τοῦ κατηγόρου
 των Γαληνεῦ!

μῶνος, καὶ νὰ κλείωνται ἡ θύρα καὶ τὰ παράθυρά του, ὅταν λούεται τὸ παιδίον.

4. Νὰ λούεται τοῦτο πάντοτε τὴν αὐγὴν, ἅμα χαράζει ἡ ἡμέρα, καὶ ὀλίγον ἄφοῦ ἐξυπνήσῃ, χωρὶς νὰ φάγῃ πρότερον ἢ, ὅταν τοῦτο εἶναι δύσκολον, νὰ λούεται περὶ τὴν δεκάτην ἢ ἐνδεκάτην ὥραν, ὅπότε συνήθως εἶναι σηκωμένον ἀπὸ τὸν πρῶτον ὕπνον τῆς ἡμέρας, καὶ ἔχῃ ἤδη χωνευμένον ὅ,τι τὴν αὐγὴν ἔφαγε. Νὰ μὴν ἐμβάλεται ποτὲ εἰς τὸ λουτρὸν νυσταγμένον, μήτε χορτασμένον· ποτὲ ἰδρωμένον, μήτε πρὶν χύσῃ τὸ νερόν του, καὶ πρὶν κάμῃ τὴν ἀποπάτησίν του καὶ παστρευθῇ.

5. Νὰ μὴν ἐμβάλεται μὲ βίαν, μήτε ἔξαφνα εἰς τὸ λουτρὸν, ἀλλὰ νὰ ἐξαπλόνεται μὲ πολλὴν προσοχὴν μέσα καὶ μὲ τὴν κεφαλὴν του ὀρθὴν καὶ καλὰ στηριγμένην ἐπάνω εἰς τὸν δεξιὸν ἢ ἀριστερὸν βραχιόνα τοῦ λούοντος, νὰ σκεπάζεται τὸ σῶμά του ὅλον ἕως τὸν λαιμὸν ἀπὸ τὸ νερόν· νὰ τρίβεται ἀπαλὰ μὲ σφογγάριον λεπτὸν, ἢ μὲ τὴν παλάμην τῆς χειρὸς, καὶ ἡ κεφαλὴ του νὰ πλύνεται μὲ προσοχὴν, διὰ νὰ μὴ πηγαίνῃ νερόν μήτε εἰς τὰ ὀμμάτιά του, μήτε εἰς τὸ στόμα του· καὶ νὰ μένῃ ἕως ἐν τεταρτημόριον τῆς ὥρας εἰς τὸ λουτρόν.

6. Νὰ τὸ περιτυλίσωσιν εὐθὺς, ἀφ' οὗ ἐξέλθῃ ἀπὸ τὸ λουτρόν, μὲ σινδόνιον λεπτὸν, στεγνὸν καὶ ζεστὸν ὀλίγον, νὰ τὸ τρίβωσιν ἀπαλὰ καὶ νὰ τὸ σφογγίζωσι καλὰ μὲ τοῦτο· νὰ τὸ τυλίσωσιν ἔπειτα μὲ ἄλλο σινδόνιον στεγνὸν καὶ ζεστὸν, ὡς καὶ τὸ πρῶτον, καὶ οὕτω νὰ τὸ ἀποκοιμίζωσι πάλιν, ἢ νὰ τὸ ἀφίνωσιν ὀλίγην ὥραν εἰς τὸ κρεβάτιον, ἕως νὰ περάσῃ ἡ μετὰ τὸ λουτρόν συνήθως αὐξανόμενη ἄδηλος διαπνοή.

Προσέτι πρέπει νὰ τοῦ δένωσι καὶ τὴν κεφαλὴν μὲ μικρὸν μανδήλιον εἰς τρίγωνον διπλωμένον· νὰ τὸ ἐνδύωσι μετέπειτα τὰ φορέματά του, νὰ τὸ βυζάνωσι, καὶ νὰ τὸ ἀφίνωσι νὰ κοιμηθῇ, ἐὰν δὲν ἀπεκοιμίσθῃ πρότερον.

7. Νὰ μὴ τὸ φέρωσι καμμίαν φορὰν ἔξω εἰς τὸν ἀέρα εὐθὺς μετὰ τὸ λουτρὸν, διὰ νὰ μὴ βλαφθῇ ἀπὸ κρυολόγημα.

Ἡ πλύσις δὲ τοῦ ὅλου σώματος τῶν μικρῶν παιδίων μὲ νερὸν ὅχι πολλὰ ζεστὸν, ἐὰν δὲν εἶναι προτιμότερα τοῦ λουτροῦ, εἶναι μολοντοῦτο πολλοῦ λόγου ἀξία· διότι προξενεῖ μεγάλην ὠφέλειαν εἰς τὸ σῶμα τῶν παιδίων ὅταν τὴν συνειδίσωσιν. « Μακάριοι, λέγει ὁ Ὑφελάνδος, ὅσοι παιδιοῖθεν συνειθίσωσιν εἰς τὸ σῶμά των τὴν ψυχρὰν πλύσιν, καὶ καταστήσωσι ταύτην εἰς τοῦτο ὡς μίαν ἀπὸ τὰς πρώτας ἀνάγκας του. Ἐπειδὴ αὐτοὶ μεταχειριζόμενοι τὴν ψυχρολουσίαν ἔχουσι μέγιστον καὶ ἀλάνθαστον ἀντίδοτον κατὰ ἄρθριτιδος, ρευματισμοῦ, ἀτονίας νεύρων, κατάρρων κ.τ.λ. λαμβάνουσιν ἱατρικὸν προσφύεστατον πρὸς διατήρησιν τῆς υἰγείας των, καὶ διὰ βίου βέβαια θὰ εὐγνωμονῶσι πρὸς ἐκείνους, οἵτινες ἐπέβαλον εἰς αὐτοὺς τὴν ὠφέλιμον ταύτην ἀνάγκην ».

Ἀρχὴν ταύτης δυνάμεθα νὰ κάμωμεν εἰς τὰ νεογενῆ μας τὴν τρίτην ἢ τετάρτην ἐβδομάδα μετὰ τὴν γέννησίν των· πρέπει δὲ νὰ γίνεται αὕτη καθημέραν, καὶ πάντοτε τὴν ἑσπέραν, πρὶν πλαγιάσῃ τὸ βρέφος. Παρεκτὸς τῆς καθαριότητος ἔχει αὕτη καὶ τὸ καλὸν, ὅτι διαχέει τερπνὴν ἀνάπαυσιν εἰς ὅλον τὸ σῶμα, καὶ γίνεται πρόξενος ἄμεσος ὕπνου πολλὰ ἡσυχου καὶ ἀναπνευστικοῦ.

Τὸ νερὸν πρέπει νὰ εἶναι καταρχὰς θερμὸν, καὶ ἡ θερμό-

της του νὰ μετριάζεται κατ' ὀλίγον ἐφεξῆς, καὶ ἀναλόγως μὲ τὴν προχώρησιν τῆς ἡλικίας καὶ τῶν δυνάμεων τοῦ παιδίου· χρειάζεται δὲ πολλὴν προσοχὴν καὶ προφύλαξιν εἰς τὴν χρῆσίν του· ὥστε δὲν πρέπει νὰ πλύνεται τὸ βρέφος πάραυτα, καθὼς σηκωθῇ ἀπὸ τὸν ὕπνον, ζεστὸν ἀκόμη ἀπὸ τῆς κλίνης του τὴν θερμότητα, ἰδρωμένον, ἢ ἔχον αὐξημένην τὴν ἄδηλον διαπνοὴν, ἀλλὰ πάντοτε ἀφ' οὗ δροσισθῇ τὸ σῶμά του· νὰ σφογγίζεται δὲ ἀμέσως, καὶ νὰ τρίβεται γρήγορα μὲ τὸ σφογγάριον τὸ πλυθὲν μέρος τοῦ σώματός του· καὶ νὰ μὴ βρέχεται κανένα μέρος τοῦ σώματος περισσότερον ἀπὸ δύο τὸ πολὺ τρεῖς φορές, καὶ τὸ βρέξιμον νὰ γίνεται γρήγορα μὲ τὸ βρεγμένον σφογγάριον ἀπὸ τὰ ἐπάνω πρὸς τὰ κάτω μέρη τοῦ σώματος. Ὅθεν, ὅταν τὸ παιδίον λούεται πᾶσαν αὐγὴν, καὶ πλύνεται πᾶσαν ἐσπέραν ἕως τὸ τέταρτον ἢ ἕως τὸ ἑβδόμον ἔτος τῆς ἡλικίας του, ἅς μὴν ἀμφιβάλη κανεῖς, ὅτι καὶ εὐεξίαν θὰ ἀποκτήσῃ καὶ κορμοστασίαν καλλιτέραν ἀπὸ πᾶν ἄλλο.

Β'. Εἰς προφύλαξιν τοῦ σώματος ἀπὸ τὴν ἐκ τῶν διαφορῶν τοῦ καιροῦ μεταβολῶν ἐπιρροὴν ἐφεύρηκεν ὁ ἄνθρωπος τὴν ἐνδυμασίαν, ἢ ὁποία πρέπει νὰ εἶναι εἰς αὐτὸν ὅ,τι εἶναι τὰ πτερὰ εἰς τὰ πετεινὰ, καὶ αἱ τρίχες εἰς τὰ ζῶα· νὰ προφυλάττῃ δηλαδὴ τὸ σῶμά του ἀπὸ τὴν ζέστην καὶ ἀπὸ τὴν ψύχραν, νὰ διατηρῇ τακτικὴν πάντοτε καὶ ἀνενόχλητον τὴν ἄδηλον διαπνοὴν, ἀπὸ τὰς ἀνωμαλίας τῆς ὁποίας πηγάζει σχεδὸν τὸ τριτημόριον τῶν νόσων, ὅσας πάσχομεν, καὶ νὰ μὴ θλίβῃ μὲ τὴν ὀλότητα τὸ σῶμα. Ταύτας ἐν γένει τὰς ιδιότητας τῆς ἐνδυμασίας ἀπαιτεῖ περισσότερον ἀπὸ πᾶν ἄλλο τοῦ νεογνοῦ τὸ σῶμα, τὸ ὁποῖον καὶ ὡς θερμὸν, εὐθὺς ἀφ' οὗ

γεννηθῇ, ζητεῖ προφύλαξιν ἀπὸ τοῦ περιστοιχοῦντος ἀέρος τὴν προσβολὴν, καὶ ὡς τρυφερὸν θέλει τὴν διαπνοὴν τοῦ πλέον ἐνεργοῦ δέρματός του ἀνεμπόδιστον καὶ τακτικὴν, καὶ ὡς νέον ἀποστρέφεται πᾶσαν τοῦ σώματός του στενοχωρίαν καὶ θλίψιν, ἥ ὑποία ἐμποδίζει ὅχι ὀλίγον τὴν αὕξησίν του, ἥτις εἶναι χρεῖα νὰ προχωρῇ ταχύτατα.

Ὁ τρόπος, τὰ φορέματα καὶ τὰ σπάργανα, μὲ τὰ ὁποῖα ἐνδύομεν καὶ σπαργανόνομεν συνήθως εἰς τὴν Ἑλλάδα τὰ νεογνά, δὲν εἶναι κατάλληλα. Διὰ νὰ μὴ μακρολογῶμεν δὲ ἀφίνομεν ὁλότελα τὴν ἐξέτασιν τῶν διαφορῶν εἰς τὰ διάφορα μέρη τῆς Ἑλλάδος συνειθιζομένων φορεμάτων καὶ σπαργάνων, καὶ λέγομεν μόνον τὶ καὶ πῶς πρέπει νὰ ἐνδύωμεν ταῦτα συμφώνως μὲ τὰς ἄνω ρηθείσας ἰδιότητας τῆς ἐνδυμασίας ἐν γένει.

Τὰ φορέματα τοῦ βρέφους, ὅσα θὰ ἐγγίζωσιν ἀμέσως τὸ τρυφερόν του σῶμα, καθὼς γεννηθῇ, πρέπει νὰ εἶναι ἀπαλά, στεγνὰ, μετρίως ζεστὰ, καὶ μεταχειρισμένα πρότερον εἰς ἄλλο παιδίον, ἢ (εἰς τὰ πρωτότοκα) καμωμένα ἀπὸ παλαιὰ ὑποκάμισα, σινδόνια καὶ ἄλλα πανία πολὺν καιρὸν μεταχειρισμένα.

Ἡ ὅλη του ἐνδυμασία πρέπει νὰ εἶναι.

Ι. Μία φασκία διὰ τὸν ὀμφαλόν του· αὕτη ὅμως δὲν πρέπει νὰ τὸ στενοχωρῇ παντελῶς· ὅθεν νὰ εἶναι κατασκευασμένη καθὼς ἀνεφέραμεν εἰς τὴν 21 καὶ 22 σελ. διὰ τὰς ἐγκύους· νὰ εἶναι δηλαδὴ ἔμπροσθεν ὑψηλὴ καὶ βαθουλὴ, ὅσον ἡ κοιλία του ἀπαιτεῖ, νὰ περιζόνεται μίαν φορὰν μόνον, καὶ νὰ δένεται εἰς τὰ πλάγια μὲ ταινίας προσαρμμένας εἰς τὰ δύο τῆς ἅκρας.

2. *Ἐνα ὑποκάμισον ἀπὸ λεπτὸν καὶ μεταχειρισμένον πανίον.* Τοῦτο πρέπει νὰ εἶναι τοῦλάχιστον ἕως τὰ γόνατα μακρὺ, καὶ ὅλον ἀνοικτὸν ὀπισθεν, μὲ χειρίδας πλατείας, διὰ νὰ τὸ ἐνδύωμεν εὐκόλα χωρὶς νὰ τὸ στενοχωρῶμεν, καὶ χωρὶς νὰ τοῦ βλάπτωμεν καθόλου τὰ χέρια· καὶ νὰ δένεται εἰς τὴν ῥάχην ὀπίσω μὲ ταινίας μικρὰς προσαρμμένας εἰς τὰ δύο ἄκρα τοῦ χωρίσματος ἀπὸ τὸν αὐχένα ἕως κάτω.

3. *Ἐνα δεύτερον ἐπάνω τοῦ ὑποκαμίσου φόρεμα.* Τοῦτο πρέπει νὰ εἶναι εἰς καιρὸν ζέστης ἀπὸ πανίον λεπτὸν καὶ ἀμεταχειρίστον, καὶ εἰς καιρὸν ψύχρας ἀπὸ ὕφασμα μάλλινον, ἀνοικτὸν καὶ τοῦτο εἰς τὴν ῥάχην, καθὼς τὸ ὑποκάμισον, μακρὺ τόσον, ὥστε νὰ σκεπάζῃ μόνον τὸ στῆθος καὶ τὴν κοιλίαν του, νὰ ἔχῃ προσέτι χειρίδας πλατείας καθὼς τὸ ὑποκάμισον, καὶ νὰ δένεται ἀπαράλλακτα καθὼς ἐκεῖνο, ὀπίσω. Διὰ νὰ ἐνδύωμεν ὅλως καὶ εὐκολιώτερα καὶ γρηγορώτερα τὸ παιδίον, ἐμπορεῖ τοῦτο νὰ εἶναι μαζῇ μὲ τὸ ὑποκάμισον ῥαμμένον.

4. *Σπάργαρα.* Ταῦτα πρέπει νὰ εἶναι καὶ πάνινα ἀπὸ λεπτὸν καὶ μεταχειρισμένον πανίον καμωμένα, καὶ μάλλινα, μίαν πῆχυν συνήθως τὸ φάρδος καὶ μάκρος. Πολλὰ τούτων διὰ πλειοτέραν εὐκολίαν ἐμποροῦσι νὰ εἶναι καὶ μεγαλήτερα καὶ μικρότερα.

5. *Μία σκούφια (*).* Αὕτη πρέπει νὰ εἶναι ἀπὸ πολλὰ λε-

(*) Ἰατρικῶς θεωρούμενον, τὸ ἀσκεπὲς τῆς κεφαλῆς φυλάσσει πλέον ἐλευθέραν καὶ τελείαν τὴν διαπνοὴν τῆς, ἐμποδίζει τὴν πληθῶραν τοῦ αἵματος εἰς ταύτην, ἐνδυναμώνει τὸν ἐγκέφαλον, καὶ σκληρύνει τὸ κρανίον. Ὅθεν ὀρθῶς παρατηρεῖ καὶ ἐξηγεῖ ὁ Ἡρόδοτος τὸ εὐθραυστον τῶν Περσικῶν κρανίων ἐπὶ τὸν δυνατὸν καὶ

πτὸν πανίον, νὰ φορῇται μόνον ἕως οὗ ἡ κεφαλὴ τοῦ νηπίου τριχώσῃ· νὰ μὴ σφίγγῃ ὁμῶς μηδὲ νὰ θλίβῃ τὴν κεφαλὴν πούποτε· νὰ δένεται δὲ ὑποκάτω εἰς τὴν σιαγόνα ἐλαφρὰ μὲ ταινίας ῥαμμένας εἰς τὸ περὶ τὰ αὐτία τοῦ παιδίου ἐρχόμενον μέρος τοῦ γύρου της.

6. Ἐπαπλώμα. Τοῦτο πρέπει νὰ εἶναι μίαν ἕως μίαν καὶ μισὴν πήχην μακρὸν καὶ φαρδύ, ἀπὸ δύο κομμάτια πανίου ἄσπρου, ἢ ἄλλου χρώματος, συρράμμένα μὲ βαμβάκιον ὀλίγον ἢ [πολὺ ἀναλόγως τῆς ζέστης καὶ τῆς ψύχρας τοῦ καιροῦ. Τὸ παιδίον, ἀφ' οὗ ἐνδυθῇ καὶ σπαργανωθῇ τυλίσσεται εἰς τὸ ἐπαπλώμα τοῦτο πρὸς φύλαξιν περισσοτέραν ἀπὸ τὴν ψύχραν, καὶ ἀπὸ πᾶσαν ἄλλην βλάβην τοῦ σώματός του, δυναμένην νὰ προέλθῃ ἀπὸ τὴν διαχείρησιν τῶν οἰκείων του. Τοῦ ἐπαπλώματος τούτου ἡ μία γωνία διπλώνεται ὀλίγον, ὥστε ἀπὸ τετράγωνον κατασταίνεται τρίγωνον· ἡ κεφαλὴ τοῦ παιδίου μὲ τὸ ὀπισθέν της μέρος ἔρχετ' ἐπάνω εἰς τὸ δίπλωμα τῆς γωνίας· ἀπὸ τὰς δύο γωνίας δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ τυλίσσεται ἔπειτα τὸ κορμίον του, καὶ ἀπὸ τὴν ἐπίλοιπον γωνίαν ἕως τὴν μέσσην του ἀναδιπλωμένην σκεπάζεται τὸ κάτω μέρος τοῦ σώματός του· ἐπάνω τοῦ ἐπαπλώματος δένετ' ἔπειτα μανδήλιον ἢ ἄλλο τι παρόμοιον ἐλαφρὰ εἰς τὴν μέσσην· εἰς τὸ τύλιγμα τοῦτο μὲ τὸ ἐπαπλώμα μένουσι τὰ χέρια τοῦ παιδίου ἐλεύθερα.

Αἱ πλείότεραι ἀπὸ τὰς ἀναγνωστρίας μας ἔμειναν, νομίζομεν, ἀνευχάριστοι· διότι δὲν εἶδαν εἰς τοῦ νηπίου τὴν ὅλην

πολλὰ ζεστὸν κεφαλόδεσμον, καὶ τὸ δυσσύντριπτον τῶν Αἰγυπτίων κρανίων ἀπὸ τὸ ἀσχεπὲς τούτων παιδιοῦν.

ἐνδυμασίαν ν' ἀναφέρωμεν οὔτε σανδάλια, οὔτε κάλτσας, οὔτε, τὸ κυριώτερον ἀπ' ὅλα, τὰς φασκίας. Τὸ νεογνὸν πρὶν ἀρχίσῃ νὰ πατῇ, σανδάλια δὲν χρειάζεται, ἀλλὰ τότε αὐτὰ πρέπει νὰ εἶναι ὅχι ἀπὸ τομάριον, διότι θλίβει τὰ ποδάρια του κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον, ἀλλ' ἀπὸ πανία ἢ μάλλινα ὑφάσματα διαφόρου εἶδους. Κάλτσας δὲν πρέπει νὰ φορέσῃ τὸ παιδίον, ἐνόσω δὲν δύναται νὰ δίδῃ τὴν εἶδησιν, ὁπότεν θέλῃ νὰ χύσῃ τὸ νερόν του καὶ νὰ κάμῃ τὸ χώνευμά του· διότι ἀλλέως, ἐπειδὴ λερόνεται πολλάκις τῆς ἡμέρας, εἶναι ἀνάγκη νὰ τὰς μεταλλάσῃ, ὡσάκις λερωθῇ, καὶ νὰ κρυολογῇ ἐπιβλαβῶς, ὡσάκις δὲν γίνεται τοῦτο.

Πρὸ χρόνων ἱκανῶν ὁ φωτισμένος κόσμος, ἀφ' οὗ ἐξεδουλεύθη πρῶτον αὐτὸς διὰ τῆς παιδείας ἀπὸ τὰ δεσμὰ τῆς προλήψεως καὶ ἀμαθείας, ἔπαυσεν ἤδη καὶ ἀπὸ τοῦ νὰ δεσμεύῃ τυραννικώτατα τὰ ἀθῶά του νεογνὰ ἥτοι νὰ τὰ φασκιοῖν, τὸ ὁποῖον ἐσυνειθίζετο πρὸ πολλῶν αἰώνων. Τὰ νεογνὰ τέκνα τῆς Ἑλλάδος ὅμως δὲν ἠξιώθησαν ἀκόμη νὰ ἐλευθερωθῶσιν ἀπὸ τὰς φασκίας, ἀλλὰ μόλις γεννηθῶσι, χεροπόδαρα τανύζονται καὶ δένονται τόσον σφικτὰ, ὥστε μόλις ἐμποροῦσι νὰ ἀνασάνωσι, στερούμενα καὶ τὴν μόνην μικρὰν καὶ αὐτόματον κίνησιν τῶν ἀδυνάτων χειρῶν καὶ ποδῶν των. Εἰς τὴν μήτραν ἔχει τὸ ἔμβρυον μαζωμένα τὰ χέρια, τὰ πόδια καὶ τὸ σῶμά του· μαζωμένα κρατεῖ ταῦτα, καὶ ὅταν γεννηθῇ· διὰ τοῦτο μαζεῦει πάραυτα τὰ σκέλη του πρὸς τὴν κοιλίαν, καὶ τὰ χέρια πρὸς τὰ στήθη εὐθὺς καθὼς τοῦ λυθῶσιν αἱ φασκίαι. Ἡ γυρτῆ αὕτη τῶν μελῶν τοῦ βρέφους θέσις ἐμπνέει ὅλας σχεδὸν τὰς γυναῖκας φόβον μὴ μένωσιν αὐτὰ σραβὰ, ἐὰν δὲν τὰ φασκιώσωσιν. Ἄς μὴν ἔχωσιν ὅμως ὀλότελα τὸν φόβον

τοῦτον, μάλιστα ἄς πιστεύωσιν, ὅτι μὲ τὴν φασκίωσιν βασανίζουσι, δίχως νὰ θέλωσι τὰ κατατανυσμένα παιδία τόσον, ὅσον βασανίζει τις κακοῦργον, ὅταν τοῦ δέσῃ σφικτὰ ὅλον τὸ σῶμα μαζωμένον. Ἀπὸ τὸ σφικτὸν σπαργάνωμα συνθλίβονται καὶ στενεύωσι πολὺ τὰ ἀγγεῖα τοῦ δέρματος, ἐμποδίζεται ἐπομένως ἡ ἐλευθέρα κυκλοφορία τοῦ αἵματος εἰς τὸ δέρμα καὶ εἰς ὅλα τὰ τυλιγμένα μέρη τοῦ σώματος· συρρέει δὲ τὸ αἷμα τότε ἀνεμποδίστως εἰς τὸν ἐγκέφαλον, τοῦ ὁποίου τὰ ἀγγεῖα, μὴ θλιβόμενα παντάπασιν, ἀδυνατοῦσι καὶ εὐρύνονται τόσον, ὥστε προέρχονται σπασμοὶ, φλόγωσις τοῦ ἐγκεφάλου καὶ ἐκ ταύτης ὁ ὀξύς καὶ θανατηφόρος ὕδρωψ τούτου, προξενεῖται στένωσις τοῦ στήθους, ἡ ὁποία καταβασανίζει ἐφ' ὅρου τῆς ζωῆς τὸ σῶμα, καὶ τὸ κατασταίνει ἀδύμον καὶ ἄνανδρον· ἀλλὰ καὶ τῆς κοιλίας δεινὰ ὅχι ὀλιγώτερα τούτων προκύπτουσι.

Τὰ φορέματα δὲ πρέπει νὰ εἶναι πολλὰ, διὰ νὰ ἐμπορῇ τὸ παιδίον νὰ φοραῖν καθεμέραν ἄλλα στεγνὰ καὶ παστρικά. Διὰ νὰ φυλαχθῇ δὲ πρεπόντως ἡ καθαριότης εἰς τὸ νήπιον, καὶ νὰ μὴ βλαφθῇ ἡ ὑγεία του, πρέπει νὰ ἔχῃ σπάργανα πάνινα τοῦλάχιστον ἐξῆντα ἕως ἐβδομῆντα, καὶ μάλ्लινα τριάντα ἕως τριάντα πέντε. Ἡ ποσότης αὕτη φαίνεται ἴσως μεγάλη· δὲν θὰ φανῇ ὅμως παντελῶς εἰς τὸν ὅστις μάθῃ· 1) ὅτι τὸ νεογνὸν λερόνει εἰς εἰκοσιτέσσαρας ὥρας δεκαῆξ ἕως δεκαοκτὼ σπάργανα πάνινα, καὶ ὀκτὼ ἕως δέκα σχεδὸν μάλ्लινα· 2) ὅτι πρέπει νὰ πλυθῶσι ταῦτα, ἀφ' οὗ λερωθῶσι, νὰ στεγνώσωσι καλὰ, καὶ οὕτως ἔπειτα νὰ βαλθῶσιν εἰς τὸ σῶμα τοῦ παιδίου· 3) ὅτι δὲν ἡμποροῦσι, ταῦτα εἰς καιρὸν χειμῶνος οὔτε νὰ πλυθῶσιν οὔτε νὰ στεγνώσωσιν, ὅταν τὰ θέλωμεν.

4) ὅτι δὲν εἶναι πολλάκις εὐκόλον, οὔτε οἰκονομικὸν ἴσως νὰ πλύνωνται ταῦτα πᾶσαν στιγμὴν καὶ καθ' ἓν ἕκαστον, ἀλλὰ παρ' ἡμέραν, ἢ πᾶσαν τρίτην ἡμέραν, καὶ πολλὰ μαζῇ (*).

Γ. Πρὸς διατήρησιν τῆς ὑγείας, καὶ ταχυτέραν καὶ τελειότεραν καὶ στερεωτέραν ἀνάπτυξιν τοῦ βρέφους, ἀπαιτεῖται νὰ εἶναι πολλὰ καθαρὸς καὶ ὁ ἀναπνεόμενος ἀήρ, ὅστις χρησιμεύει εἰς τὸν ἄνθρωπον ὡς τροφή· καὶ διὰ τοῦτο εἶναι ἀναγκαῖος εἰς αὐτὸν ἐπίσης, ὡς τὰ φαγητὰ καὶ ποτά. Εἰς ὅλους μας σχεδὸν εἶναι γνωστὴ ἡ βλάβη, τὴν ὑποίαν προξενεῖ ὁ ἀήρ διαφθειρόμενος ἀπὸ διαφόρους ἀναθυμιάσεις εἰς κατακλεισμένα οἰκήματα· εἶναι δὲ καὶ ἀποδεδειγμένον, ὅτι ὁ τοιοῦτος ἀήρ εἶναι δυνατὸς νὰ φέρῃ σπασμούς εἰς τὰ παιδία πολλὰ τρομερούς. Ὅθεν μία τῶν πρωτίστων αἰτιῶν, διὰ τὰς ὁποίας ἀποθνήσκουσι τὰ βρέφη ἀπὸ σπασμούς εἰς τοὺς πρώτους μῆνας, εἶναι καὶ ὁ διεφθαρμένος ἀήρ. Καθαρὸν λοιπὸν αἶρα πρέπει νὰ ἀναπνέῃ πάντοτε τὸ παιδίον καὶ ἐντὸς τῆς καμάρας του καὶ ἐκτὸς ταύτης.

Ἡ καμάρα τοῦ παιδίου δὲν πρέπει νὰ εἶναι τὸ χειρότερον μέρος τῆς οἰκίας, μηδὲ τοιοῦτον, ὥστε νὰ μὴν ἔχῃ οὔτε φῶς οὔτε αἶρα καθαρὸν, χωρὶς τῶν ὁποίων δὲν δύναται νὰ προκόψῃ.

(*) Εἰς πολλὰ μέρη ἐσυνεθίζον καὶ συνεθίζουσιν ἀκόμη νὰ μὴ πλύνωσι πάντοτε τὰ κατουρημένα σπάργανα τοῦ βρέφους, ἀλλὰ νὰ τὰ στεγνώνωσιν εἰς τὸν ἥλιον, ἢ, τὸ ὁποῖον εἶναι πολὺ χειρότερον, εἰς καιρὸν χειμῶνος εἰς τὴν καμάραν, ὅπου ἐνδισαίνεται τὸ βρέφος, νὰ τὰ ἐξαπλώνωσιν ἐπάνω εἰς τὸν λεγόμενον Κ α λ ὅ γ η ρ ο ν ἢ Ὀ λ ὅ γ υ ρ ο ν, ὑποκάτω τοῦ ὁποίου εἶναι ἄνθρακες ἀναμμένοι. Βλάπτει ὁμως τὸ παιδίον ὅχι μόνον ἡ ὑγρὰ καὶ ἀκάθαρτος ἀναθυμίασις ἀπὸ τὴν στέγνωσιν τούτων, ἀλλὰ καὶ αὐτὰ τὰ οὕτω στεγνώμενα σπάργανα· διότι ἐπιθέτονται εἰς τὸ παιδίον καὶ ἀκάθαρτα καὶ ἀδρά.

ποσῶς οὔτε ζῶον οὔτε φυτὸν, καὶ πολὺ ὀλιγώτερον ἀκόμη ὁ παντελῶς ἀδύνατος ἐκ γενετῆς ἄνθρωπος. Ἡ καμάρα λοιπὸν πρέπει νὰ εἶναι ὑψηλὴ, φωτεινὴ, εὐρύχωρος, καὶ εὐάερος. Νὰ μὴ βλέπη πρὸς βορέαν, ἐὰν εἶναι δυνατόν· νὰ θερμαίνεται εἰς καιρὸν χειμῶνος μὲ προσοχὴν, ὥστε νὰ μὴ προξενῇται καμμίᾳ βλάβῃ μήτε ἀπὸ τὸν καπνὸν τῆς ἐστίας, μήτε ἀπὸ τοὺς ἀναμμένους ἄνθρακας, οἱ ὅποιοι κατὰ κακὴν τύχην εἶναι ἀκόμη εἰς χρῆσιν. Εἰς αὐτὴν νὰ μὴν ἐμβαίνωσιν ἄνθρωποι πολλοὶ τῆς οἰκίας τὴν ἡμέραν, καὶ παρὰ τὸ παιδίον καὶ τὴν ὑπηρέτριάν του, ἢ τοὺς γονεῖς του, νὰ μὴ κοιμῶνται ἄλλοι αὐτοῦ τὴν νύκτα, διὰ τῆς διχπνοῆς τῶν ὁποίων φθείρεται καθ' ὑπερβολὴν ὁ ἀήρ· εἰς αὐτὴν νὰ μὴν ἐναποταμιεύωνται πράγματα πολλὰ καὶ τοιαῦτα, ὅποῖα μὲ τὰς διαφόρους τῶν ἀναθυμιάσεις κατασταίνουσι τὸν ἀέρα βλαβερόν· διὸ πρέπει αὐτὰ νὰ εἶναι ὀλίγα, καθαρὰ καὶ ἀπλᾶ σκεύη· εἰς αὐτὴν νὰ μὴ συγχωρῇται κατ' οὐδένα, τρόπον μήτε πλύσις, μήτε στέγνωσις, μήτε σιδέρωσις ὁποιοῦδήποτε φορέματος· αὐτὴ πρέπει νὰ σαρόνεται καθημέραν, καὶ τότε τὸ βρέφος νὰ μετακομίζεται εἰς ἄλλην· πρὸς καθαρισμὸν τοῦ ἀέρος τῆς πρέπει ν' ἀνοίγωνται τὰ παράθυρα κατὰ τὴν ψυχρὰν μίαν ἢ πλειοτέρας φορὰς τὴν ἡμέραν. Ἐπειδὴ δὲ τὸ παιδίον δὲν ἐμπορεῖ νὰ ὑποφέρῃ κατ' ἀρχὰς τὸ πολὺ φῶς πρέπει νὰ μετριάζωμεν αὐτὸ κρεμῶντες τὰ παραπετάσματα, ἢ κλείοντες ὀλίγον τὰ φύλλα τῶν παραθύρων.

Ἐξω πρέπει νὰ φέρεται τὸ παιδίον καθημέραν. Ἡ ὠφέλεια, τὴν ὁποίαν λαμβάνουσιν ἀπὸ τὸν καθαρὸν ἀέρα μικρὰ καὶ μεγάλα παιδιά, εἶναι μεγάλη, καὶ πούποτε δὲν εἶναι τόσο ἐπαισθητὴ, ὅσον εἰς ταῦτα, τὰ ὅποια πάραυτα ἡμερόνουσι,

πάραυτα γίνονται εὐθυμα, πάραυτα λησμονοῦσι τὰ κλαύματα καὶ πᾶσαν ἄλλην δυσδιαθεσίαν, εὐθὺς ἀφ' οὗ φερθῶσιν ἔξω εἰς τὸ ὑπαιθρον. Διὰ τῆς συχνῆς εἰς τὸ ὑπαιθρον διατριβῆς γίνεται τὸ σῶμά των στερεώτερον καὶ ἐνοχλεῖται ὀλιγώτερον ἀπὸ τὰς διαφοροὺς τοῦ καιροῦ μεταβολὰς, ἡ ψυχικὴ καὶ σωματικὴ των ἀνάπτυξις γίνεται ταχύτερα· τὸ δέρμα των δὲν κτυπᾶται παντελῶς ἀπὸ τ' ἀναρίθμητα ἐξανθήματα, καὶ ἐλευθερόνεται γρηγορώτερα καὶ χωρὶς βλάβην, ἐὰν κατὰ τύχην κτυπηθῇ ἀπὸ ταῦτα· τὸ σῶμά των μένει πολλάκις διὰ τῆς τοιαύτης τοῦ δέρματός του καταστάσεως ἀπείρακτον ἀπ' ὅλας σχεδὸν τὰς κολλητικὰς καὶ ἐπιδημικὰς ἀρρώστιας· τὰ ὀμματιά των γυμνάζονται νὰ βλέπωσι μακρὰν, ὥστε τὰ παιδιά νὰ μὴ πάσχωσι μυωπίαν, ἡ ὁποία τώρα εἰς τὰς ἡμέρας ἡμῶν ὑπερεπλεόνασε καὶ ἔγινε κληρονομία τοῦ ἀστυκοῦ βίου. Ἡ μυωπία, σπανία τὸν παλαιὸν καιρὸν ἀσθένεια, πολλάκις μὲν προέρχεται ἀπὸ τὴν παράλογον χρῆσιν τῶν ὀμματοῦαλίων, τὰ ὁποῖα πολλοὶ νέοι ἀπερίσκεπτοι, καθὼς οἱ πλειότεροι σχεδὸν τῶν, ὅσοι μᾶς ἔρχονται ἀπὸ τὸν σοφὸν κόσμον, Ἑλλήνων, φοροῦσιν ὡς ἐξευγενισμένοι τάχα· φαίνεται ὅμως, ὅτι πηγάζει, κατὰ τὸν Ὑφελάνδον, καὶ ἀπὸ τοῦτο, ὅτι εἰς τὰς μεγάλας πόλεις οἱ γονεῖς θαλαμεύουσι τὰ παιδιά εἰς τοὺς πρώτους χρόνους τῆς ἡλικίας των, περιωρισμένα ἐντὸς τεσσάρων τοίχων, ὥστε οἱ ὀφθαλμοὶ αὐτῶν, πάντοτε βλέποντες ἀντικείμενα πλησιάζοντα, καταντῶσι νὰ χάσωσι τὴν δύναμιν τοῦ νὰ βλέπωσι καὶ τὰ μακρὰν ἀπέχοντα. Τὰ γεννηθέντα λοιπὸν παιδιά τὴν ἀνοιξιν ἢ τὸ καλοκαίριον δύνανται νὰ φέρωνται ἔξω τὴν δεκάτην ἢ δωδεκάτην ἡμέραν, ἀφ' οὗ γεννηθῶσι, μετὰ προσοχὴν ὅμως καὶ ὀλίγην μόνον ὥραν εἰς τὰς ἀρχάς· ὅσα

δὲ γεννηθῶσι τὸ φθινόπωρον ἢ τὸν χειμῶνα, μετὰ τέσσαρας ἢ ἑξ ἑβδομάδας. Ἀλλὰ χρειάζεται νὰ φέρονται ἔξω, ἐν ᾧ εἶναι καιρὸς καλὸς, ὅχι πολλὰ ζεστὸς οὐδὲ πολλὰ ψυχρὸς, ὅχι βροχερὸς οὐδὲ ἀνεμώδης, καὶ ὅχι εἰς τοὺς βρωμεροὺς καὶ ἀνηλίους στενωποὺς τῆς πόλεως, ἀλλ' εἰς κήπους, εἰ δυνατὸν, ἢ εἰς τόπους χλοεροὺς καὶ καταφύτους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΕΝΔΕΚΑΤΟΝ.

Ὑπνος.

Κανόνες περὶ τοῦ ὕπνου — νανάρισμα — κοιτὶς (κούνια) — ὑπνωτικὰ ποτὰ — βλάβη ἐκ τῆς συγκοιμήσεως τοῦ παιδίου μετὰ γηραλέους καὶ φιλασθένους ἀνθρώπους — κλίνη.

Ὅταν ἀπολαύῃ τὸ παιδίον ἀνεμποδίστως ὅσα εἴπαμεν ἀνωτέρω, δὲν εἶναι ἀμφιβολία, ὅτι καὶ ὁ ὕπνος του θὰ εἶναι καθ' ὅλα ἥσυχος, ἀναπαυτικὸς καὶ πρόσφορος εἰς τοῦ σώματος του τὴν αὖξιν· ὅσον τὸ βρέφος εἶναι νεώτερον, τόσον πλειότερος πρέπει νὰ εἶναι καὶ ὁ ὕπνος του. Ἐπειδὴ αὐτὸ, ἐνόσῳ ἐγκυμονεῖται, ἀδιαλείπτως κοιμᾶται, μὴν αἰσθανόμενον σχεδὸν παντάπασιν, καὶ ζῇ φυτικὴν τινα ζωὴν, τὴν ὁποίαν ἐξακολουθεῖ νὰ ζῇ καὶ μετὰ τὴν γέννησίν του, μὴ μετέχον σχεδὸν παντελῶς ἀπὸ τὰ ἐκτὸς αὐτοῦ πράγματα τοῦ κόσμου, καὶ ἄλλην παρὰ τὴν τῆς γεννήσεώς του αἴσθησιν μὴν ἔχον. Ὅθεν εἶναι σημεῖον καλὸν, ὅταν τὸ νεογνὸν κοιμᾶται πολὺ καὶ ἥσυχον· καὶ ἡμεῖς χρεωστοῦμεν νὰ μὴ ταραττώμεν μηδὲ νὰ τοῦ διακόπτωμεν τὸν ἥσυχον τοῦτον ὕπνον, διὰ τοῦ ὁποίου

ἀναπτύσσεται περισσότερο, καὶ ἀναλαμβάνει τὰς δυνάμεις του γρηγορώτερα. Αἱ ζωϊκαὶ δυνάμεις ἐνεργοῦσιν εἰς τὰ νεογνὰ μὲ περισσοτέραν ταχύτητα παρὰ εἰς τοὺς ἡλικιωμένους, ἐπομένως δαπανᾶται ταχύτερα καὶ ἡ ὕλη καὶ αἱ δυνάμεις τοῦ σώματός των, τὰ συστατικὰ τῆς ζωῆς των· ὥστε ἡ ταχύτερα αὕτη καὶ τῆς ὕλης καὶ τῶν δυνάμεών των ἀνάλωσις κατασταίνει ἀπαραίτητον εἰς αὐτὰ τὴν ἀνάγκην τοῦ ν' ἀπολαύσει περισσότερο παρὰ τοὺς ἡλικιωμένους τροφὴν καὶ ὕπνον, τὰ δύο μεγαλώτατα εἰς ἀντικατάστασιν τῆς ὁλονὲν ἀναλισκομένης ζωῆς των· πρόσθετος ἀκόμη, ὅτι τὰ παιδία ἔχουσι καὶ χρεῖαν ἀφθονωτέρας τῆς ἀπολαύσεως τούτων, ὅχι μόνον πρὸς διατήρησίν των, ἀλλὰ καὶ πρὸς αὐξήσιν καὶ ἀνάπτυξίν των. Διὰ τὸ νὰ φέρῃ δὲ εἰς τὸν σκοπὸν τοῦτον ὁ ὕπνος, χρειάζεται τὰ ἑξῆς.

1. Πρὶν ἀποκοιμηθῶσι τὰ παιδία νὰ ξεσφίγγωμεν ἢ νὰ λύωμεν τὰ σπάργανα καὶ πᾶν ἄλλο, μὲ τὸ ὅποῖον εἶναι τὸ σῶμά των δεμένον· ὅταν τοῦτο δὲν γίνεται, βλάπτεται ἡ χώνευσις των, ἀτακτεῖ τοῦ αἵματός των ἡ κυκλοφορία, καὶ ἐμποδίζεται πᾶσα ἔκκρισις καὶ ἀπόκρισις των (*).

2. Εἰς τρεῖς θέσεις πλαγιάζομεν συνήθως, εἰς τὰ δεξιὰ, εἰς τ' ἀριστερὰ καὶ εἰς τὴν ῥάχην· εἰς τὴν τελευταίαν ταύτην θέσιν

(*) Ἀφ' οὗτου ἦλθαμεν εἰς τὴν Ἑλλάδα ἐλάβαμεν πολλάκις ἀφορμὴν νὰ συμβουλευσωμεν εὐλόγως πολλὰς φιλοστόργους μητέρας νὰ μὴ τυλίσσωσι μὲ τάσιν ἀσπλαγχνίαν τὰ ἄθλια βρέφη των. Πολλοὶ ἐξ αὐτῶν ἐνέδωκαν εἰς τοὺς λόγους μας, καὶ ἐξέλυσαν εὐθὺς τὰ παιδία των· ἀλλὰ τί συμβαίνει; συνειδησμένα εἰς τοῦτο τὰ βρέφη τρεῖς, τέσσαρας καὶ πλειότερους μῆνας, δὲν ἤθελον νὰ κοιμηθῶσιν, ἕως οὗ δὲν τὰ ἐτύλισσαν καὶ πάλιν. Πόσον δύσκολον εἶναι ἡ ἀπομάθησις τῶν κακῶν!

δὲν εἶναι καλὸν ν' ἀποκοιμίζωμεν τὰ νήπιά μας· διότι συμβαίνει πολλάκις ἡ μύξα τῆς μύτης των νὰ καταβαίνει ἀπὸ τὴν ὀπίσθεν ἐξοδὸν τῆς εἰς τὸν λάρυγγά των καὶ νὰ τῶν δυσκολεύῃ πολὺ τὴν ἀναπνοήν. Ὅθεν ἄς τὰ πλαγιάζωμεν ἄλλοτε εἰς τὰ δεξιὰ καὶ ἄλλοτε εἰς τ' ἀριστερὰ, ἀλλάσσοντες τὴν θέσιν ταύτην ἀμοιβαίως, ὅσάκις βλέπωμεν, ὅτι φωνάζουσιν ἢ κλαίουσιν, ἐν ᾧ κοιμῶνται, ἢ ἐξυπνοῦσιν.

3. Νὰ μὴ τὰ ἐξυπνίζωμεν ἐξαίφνης μὲ κανένα θόρυβον ἢ κτύπον δυνατὸν εἰς τὴν οἰκίαν, μηδὲ μὲ βίαν, ἐν ᾧ κοιμῶνται· ἀλλ' ἕως τὸ τέταρτον καὶ πέμπτον ἔτος τῆς ἡλικίας των πρέπει νὰ τ' ἀφίνωμεν νὰ κοιμῶνται ἕωσοῦ ἐξυπνώσιν ἀφ' ἑαυτῶν· τοῦτο εἶναι τὸ καλλίτερον μέτρον τοῦ ποσοῦ τοῦ ὕπνου των. Ἐπειδὴ ἀφ' οὗ ἀποκάμωμεν ἀπὸ τὰς ἑξῶθεν προσβολὰς, τρεπόμεθα εἰς ὕπνον· οὗτος δὲ ἀρχίζει πολλὰ ἐλαφρὰ, ἡγουν μὲ μόνον νυσταγμὸν· γίνεται κατόπιν βαθὺς, καὶ ἔπειτα τσελιώνει ἀπὸ ἐλαφρὰ ὀνείρατα εἰς ἀμυδρὰν, καὶ ἀπὸ ταύτην εἰς ἐναργῆ αἴσθησιν καὶ εἰς ἐξύπνησιν. Ἡ μετάβασις λοιπὸν ἡμῶν αὕτη ἀπὸ τὸν ὕπνον εἰς τὴν ἐγρήγορσιν, ὡς ἀπὸ θάνατον εἰς ζωὴν, ὅταν γίνεται μὲ βίαν καὶ αἰφνιδίως, προσεγεῖ βλάβην, εἰς ἕνα ἕκαστον, ἐξαιρέτως ὅμως εἰς τὰ νήπια, τῶν ὁποίων ὁ ἐγκέφαλος, τὰ νεῦρα, καὶ ὅλον ἐν γένει τὸ σῶμα εἶναι ἀδύνατα, τρυφερὰ καὶ εὐερέθιστα.

4. Καθὼς ἐξυπνήσωσιν, εὐθὺς νὰ τὰ σηκόνωμεν ἀπὸ τὸ κρεβάτιον, νὰ τῶν ἀνοίγωμεν τὰ σπάργανα, καὶ νὰ τὰ παστρεύωμεν, εἴαν εἶναι λερωμένα.

5. Ὅταν εἰς τὰ παιδία φυλλάσσεται ἡ ἀνωτέρω (σελ. 71) τάξις εἰς τὸ βύζαγμα, καὶ ἡ καθαριότης εἰς τὰ φορέματα καὶ εἰς τὸν κοιτῶνά των· ὅταν λούωνται πᾶσαν αὐγὴν, καὶ

πλύνονται πᾶσαν ἐσπέραν· ὅταν φέρωνται καθήμεραν, εἰ δυνατόν εἰς τὸν ἐλεύθερον καὶ καθαρὸν αἶρα· καὶ ὅταν τέλος ἀπαρχῆς τῆς γεννήσεώς των δύνανται νὰ κινῶσιν ὅπως καὶ ὅσον θέλωσι τὰς χεῖρας καὶ τοὺς πόδας των, δὲν ἔχουσι χρεῖαν οὔτε τραγωδίων ὑπνωτικῶν, οὔτε κοιτίδος, οὔτε τέλος ἱατρικοῦ τινος ὑπνωτικοῦ, ὡς τῆς θηριακῆς κ.τ.λ.

Ἡ μουσικὴ διὰ τῆς φωνῆς καὶ τῶν ὀργάνων, σιμὰ τῶν ἄλλων καλῶν, τὰ ὅποια ἔχει πρὸς μόρφωσιν καλὴν καὶ ἡμέρωσιν τῶν ἡθῶν, συμβάλλει πολὺ καὶ εἰς ἀποκοίμησιν τῶν μικρῶν παιδίων. Ἀλλ' ἡ μουσικὴ τότε πρέπει νὰ εἶναι σύμφωνος καὶ κατάλληλος εἰς τὴν ἡλικίαν τῶν νηπίων, καὶ εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ τρυφεροῦ ἐγκεφάλου, καὶ τῶν ἀπαλῶν νεύρων, νὰ μὴ προξενῇ δηλαδὴ ταραχὴν μηδὲ ζάλην, ἀλλὰ τέρψιν μόνον καὶ ὕπνον γλυκὺν εἰς ταῦτα.

Ἀπὸ ὅσα εἶπον πολλοὶ ὑπὲρ τῆς κοιτίδος καὶ ἐναντίον αὐτῆς, φαίνεται, ὅτι σιγανὴ καὶ χωρὶς κτύπον κούνησις δὲν βλάπτει τὰ νήπια, ἀλλὰ δὲν εἶναι καὶ ἀπαραιτήτως ἀναγκαία εἰς τούτων τὴν ἀποκοίμεισιν. Ἡ κούνησις ὅσον ἐλαφρὰ καὶ προσεκτικὰ καὶ ἂν ὑποθέσωμεν, ὅτι γίνεται, ἔχει πάντοτε τὸ κακὸν τοῦτο, ὅτι τὴν συνειθίζουσι τὰ παιδία τόσον, ὥστε δὲν θέλουσι πλέον νὰ κοιμηθῶσιν, ἐὰν δὲν κουνηθῶσι, καὶ ἐπιτέλους θέλουσι νὰ κουνῶνται ἀδιακόπως. Ἐπειδὴ δὲ συνειθίζουσι τὰ παιδία εἰς τοῦτο, καὶ τὸ θέλουσιν ἐπιμόνως, ἢ τροφὸς ἢ ὑπηρέτης, διὰ νὰ ἀπαλαχθῇ ὅσον ἐνδέχεται ταχύτερα ἀπὸ τὸν κόπον τοῦτον, τὰ κουνεῖ ἀδιακόπως καὶ δυνατὰ, καὶ προξενεῖ εἰς αὐτὰ βλάβην μεγίστην· διότι ἡ δυνατὴ κούνησις διασεῖει τὸν ἐγκέφαλον, καὶ ταρασσεῖ τὰ τρυφερά των νεῦρα τόσον, ὥστε ἐπιφέρει ὅχι ὕπνον ἀληθινὸν καὶ φυσικόν, ἀλλὰ μᾶλλον νάρκωσιν

καὶ ἀποκάρωσιν, ἡ ὁποία εἶναι ἐλαφρά τις ἀποπληξία. Ὅθεν κατὰ συμπάθειαν τοῦ στομάχου πρὸς τὸν ἐγκέφαλον, εἶναι τῶν ἀδυνάτων νὰ μὴν ἐπέλθωσιν ἔμετος, καρδιαλγία, σπασμοί, καὶ νὰ μὴν ἀπομένῃ τοιαύτη διάθεσις εἰς τὸν ἐγκέφαλον, ὥστε ἀπὸ μικρὰν τινα ἀφορμὴν νὰ ἀναφύωνται ἐπιληψίας συμπτώματα, καὶ τελευταῖον ὁ θανατηφόρος ὕδρωψ τοῦ ἐγκεφάλου. Ὡστε τοιουτοτρόπως κουνούμενα καὶ ἀποκοιμιζόμενα παιδία εἶναι εἰς πολὺ χειροτέραν κατάστασιν παρὰ τοὺς θαλασσοπόρους ἐκείνους, τοὺς ὁποίους πιάνει καθ' ὑπερβολὴν ἡ θάλασσα. Βλάπτομεν δὲ ὅχι ὀλίγον τὰ νήπια καὶ ὅταν, παίζοντες μὲ ταῦτα, τὰ τινάσσωμεν εἰς τὰ ἄνω, τὰ χορεύωμεν μὲ τὰ χερίά μας δυνατὰ, καὶ, διὰ νὰ τὰ καθησυχάσωμεν, τὰ κτυπῶμεν μὲ τὰ χερίά μας εἰς τὴν ῥάχην, σείοντές τιν οὕτω δυνατώτατα τὸν ἐγκέφαλον καὶ τὸν ῥαχίτην μυελόν.

Τὸ πλέον ἀξιοκατάκριτον καὶ ἀσυγχώρητον εἶναι νὰ ποτίζωσιν αἱ μητέρες τὰ νήπιά των τέκνα ἱατρικὰ ὑπνωτικά, καθὼς εἶναι ἡ διαβόητος θηριακὴ, τῆς ὁποίας ἡ χρῆσις προξενεῖ εἰς αὐτὰ κακὰ πολλὰ καὶ αὐτὸν τὸν θάνατον. Πολλαὶ μητέρες γνωρίζουσι τὴν ἐκ ταύτης βλάβην, καὶ διὰ τοῦτο ἀποφεύγουσι τὴν χρῆσιν της· καὶ ὅμως πρέπει νὰ προσέχωσι πολὺ τὰς τροφούς καὶ τὰς ὑπηρέτιδας, αἱ ὁποῖαι συνειθίζουσι πολλάκις νὰ δίδωσι κρυφίως εἰς τὰ νήπια τὴν θηριακὴν καὶ ἄλλα ὑπνωτικά, διὰ νὰ τὰ κοιμίσωσιν εὐκολώτερα (*).

(*) Νεαρὸν ἀκόμη εἰς τὴν μνήμην μας εἶναι τὸ ὅποιον συνέβη εἰς μίαν οἰκίαν. Ἡ τροφὸς τοῦ νηπίου εἰς τὴν οἰκίαν ταύτην ἐνύσταζεν. Ὅθεν, διὰ νὰ κοιμηθῇ μίαν ὥραν ἀρχήτερα καὶ ἀνενόχλητα, τὴν βάλλει ὁ πειρασμός

6. Νὰ βάλλεται, ὅταν κοιμῶνται, ἡ κεφαλὴ ὑψηλότερα παρὰ τὸ λοιπὸν σῶμάτων, πρὸς ἀποφυγὴν τῶν κακῶν ἀποτελεσμάτων τῆς πληθώρας τοῦ αἵματος εἰς τὸν ἐγκέφαλον, ἥτις εἶναι μεγάλη καὶ δυνατὴ, ὅταν κοιμώμενα τὰ παιδία ἔχωσι τὴν κεφαλὴν των εἰς εὐθείαν μὲ τὸ λοιπὸν σῶμα θέσιν ἢ καὶ κατωτέραν. Δὲν πρέπει ποτὲ ταῦτα καὶ μικρὰ, καὶ ἀφ' οὗ προχωρήσωσιν ἐφεξῆς εἰς τὴν ἡλικίαν, νὰ συγκοιμῶνται μὲ γηραλέους ἀνθρώπους· διότι παραδείγματα πολλὰ μαρτυροῦσιν, ὅτι διὰ τῆς νεαρᾶς καὶ καθαρᾶς των διαπνοῆς ἀναζωπυροῦσι μὲν καὶ ζωογονοῦσι τοὺς ἀδυνάμους καὶ μακρὰ μένους συνευνέτας των κατὰ τὴν μαρτυρίαν πολλῶν ἀρχαιοτέρων καὶ νεωτέρων ἰατρῶν· χάνουσιν ὅμως τοὺς καλλίστους καὶ χρησιμωτάτους εἰς τὴν ὑγείαν των χυμοὺς, οἵτινες ἀπορρόφῶνται ἀπὸ τοὺς παρακοίτας των τούτους, ὡς ἀπὸ παράσιτα φυτά.

7. Εἰς καμάρας σφαλισμένας, ὅπου ζῶσιν ἄνθρωποι, διαφθείρεται ὁ ἀήρ, καὶ γίνεται ὅλον ἐν ἄχρηστος εἰς τὴν ἀναπνοήν. Ἀλλ' ὁ βλαπτικώτερος ὡς βαρύτερος εὐρίσκεται εἰς τὸ ἔδαφος τῆς καμάρας. Ὅθεν εἶναι καλὸν ἢ κλίνη ὅλων ἐν γένει, κατ' ἐξοχὴν ὅμως τῶν μικρῶν παιδίων, νὰ μὴν εἶναι μὲ τὴν ὁλότητα καταγῆς, ὡς ἐσυνειθίζετο καὶ συνειθίζετ' ἀκόμη εἰς τὴν Τουρκίαν καὶ εἰς πολλὰ μέρη τῆς Ἑλλάδος, ἀλλὰ νὰ ὑψώνεται τοῦλάχιστον μίαν ἕως μίαν καὶ ἡμίσειαν πηχὴν ἀπὸ τὸ ἔδαφος.

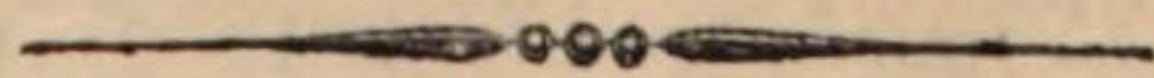
της καὶ ποτίζει θηριακὴν τὸ νήπιον, καὶ τὸ καταβυθίζει πάραυτα εἰς ὕπνον βαθύτατον, ἀπὸ τὸν ὁποῖον μετὰ εἰκοσιτέσσαρας σχεδὸν ὥρας ἐδυνήθη νὰ ἐξυπνήσῃ. Ἀλλὰ πόσα νήπια δὲν ἔτυχαν ἀπὸ τοιαῦτα ὕπνωτικά νὰ πέσωσιν εἰς ὕπνον, ἀπὸ τὸν ὁποῖον δὲν ἐσηκώθησιν πλέον.

Αἱ κλῖναι τῶν μικρῶν παιδίων εἶναι πολυειδεῖς· καλλιτέ-
 ρα ὅμως ἀπὸ ὅλας εἶναι ἡ σιδηρίνος, τὴν ὁποίαν συσταίνει ὁ
 πολλὰ περίφημος παιδοῖατρὸς Γοιλίσιος ὡς δυναμένην νὰ
 προφυλάττῃ ταῦτα ἀπὸ πᾶσαν βλάβην, ὅταν κοιμῶνται,
 καὶ ἀπὸ τὰς ἀληθινὰς μάστιγας, τοὺς βρωμεροὺς κορέους. Ἡ
 κλίνη αὕτη, λέγει, ἀρμόζει κατὰ πάντα εἰς τὰ μικρὰ παιδία·
 εἰς αὐτὴν δὲν ἐμπορεῖ οὔτε ὀχληρὸν οὔτε βλαπτικὸν ζῷον
 νὰ φωλεάσῃ· εἰς αὐτὴν δύναται τὸ παιδίον ν' ἀπολαύῃ ἀν-
 εμποδίστως ἀπ' ὅλα τὰ μέρη καθαρὸν αἶρα· εἰς αὐτὴν τὸ
 παιδίον ὅταν ἀνησυχῇ, δὲν ἐμπορεῖ οὔτε νὰ πονέσῃ πούποτε,
 οὔτε νὰ βλαφθῇ· ἀπὸ αὐτὴν δὲν εἶναι φόβος νὰ πέσῃ ποτὲ,
 κάτω, διότι εἶναι ἀσφαλισμένον καλὰ μὲ δίκτυον πλεγμέ-
 νον ἀπὸ λεπτὰ μὲν, ἀλλὰ δυνατὰ γαιετάνια λινὰ ἢ μεταξω-
 τά. Ἡ κλίνη αὕτη διαφέρει ἀπὸ τὰς συνειθισμένας τῶν ἡλι-
 κιωμένων σιδηρίνας κλῖνας κατὰ τοῦτο μόνον, ὅτι οἱ τέσ-
 σарες ἀπὸ τὸ ἔδαφος τῆς στρωμνῆς ἀνυψαίνοντες στύλοι τῆς
 δὲν ἔχουσιν περισσότερον ἢ τριῶν ἕως τεσσάρων ποδῶν ὕψος·
 εἰς τὰς κορυφὰς των συνέχονται οἱ στύλοι οὗτοι μὲ ἄλλας σι-
 σιδηρίνας ῥάβδους πλαγίας, καθὼς εἶναι καὶ εἰς τὰς σιδηρί-
 νας κλῖνας τῶν ἡλικιωμένων· εἰς τοὺς τέσσαρας τούτους στύ-
 λους εἶναι στερεωμένοι ὀρθίως ἄνω καὶ κάτω ἄλλαι μικρό-
 τεραι σιδηρίναι ῥάβδοι, εἰς τὰς ὁποίας εἶναι προσηρμοσμέ-
 νοι κρίκοι μετάλλиноι. Ἀπὸ τοὺς κρίκους τούτους συνάπτεται
 τὸ κατασκευασμένον ἀπὸ τὰ ῥηθέντα γαιετάνια δίκτυον· ὁ
 ἐπάνω γύρος τοῦ δικτύου τούτου συνδέεται μὲ ἄλλον δυνα-
 τώτερον καὶ παχύτερον γαιετάνιον παραλλήλως κείμενον μὲ
 τὰς πλαγίας ῥάβδους· ὁ δὲ κάτω γύρος δένεται καλὰ εἰς τὰς
 κάτω πλαγίας ῥάβδους τῆς κλίνης. Τὸ δίκτυον τοῦτο, ὅταν τὸ

παιδίον κοίτεται, ἀναπετάσσεται ἀπὸ τὰ κάτω πρὸς τὰ ἄνω.

Πολλαὶ κλῖναι ἔχουσιν εἰς τὰς τρεῖς πλευράς των δίκτυον ἀκίνητον, καὶ εἰς τὴν τετάρτην μόνον δίκτυον κινητόν· ἀντὶ τοῦ δυνατωτέρου σειρητίου, ἐπάνω εἰς τὸ ὁποῖον συγκολλᾶται ὁ ἐπάνω γύρος τοῦ δικτύου, ἔχουσι λεπτὴν ράβδον σιδηρίνην τῆς ὁποίας τὰ δύο ἄκρα, κρικοειδῶς λυγισμένα, ἀρμόζονται καλὰ εἰς τοὺς κρίκους τῶν δύο μικροτέρων ὀρθίων ράβδων.

Εἰς στρώσιν τῆς κλίνης εἶναι ἀναγκαῖα ἐν ἀχυρόστρωμα, μία στρωμνὴ μὲ ἀλογότριχα, ἐὰν εἶναι δυνατόν, μαλακὰ γεμάτη, ἓνα μικρὸν παρόμοια γεμάτον προσκέφαλον, ἓνα σινδόνιον, ἐπάνω τούτου ἓνα κομμάτιον μαλλίνου ὑφάσματος, καὶ εἰς σκέπασμα ἓνα μικρὸν, τὸ καλοκαίριον λεπτὸν, καὶ τὸν χειμῶνα παχὺ ἐπάπλωμα. Ὅλα τὰ ἐνδύματα τῆς κλίνης πρέπει νὰ πλύνωνται, νὰ παστρεύωνται καὶ νὰ ἀερίζωνται συχνότατα· ἡ κλίνη νὰ βάλλεται εἰς καμάραν ξεχωριστὴν, ἢ εἰς τὴν καμάραν τῆς μητρὸς τεῦ βρέφους, εἰς τόπον ὅμως, ὥστε νὰ μὴν ἐπηρεάζεται παντάπασιν ἀπὸ τὴν ζέστην τῆς θερμάστρας (ἐὰν εἶναι θερμάστρα) εἰς καιρὸν χειμῶνος, μηδὲ ἀπὸ τὸν ἀέρα, ὅταν ἀνοίγεται ἢ κλείεται ἡ θύρα τῆς καμάρας· νὰ βάλλεται εἰς τόπον, ὥστε νὰ μὴ πίπτῃ τὸ φῶς εἰς τὰ ὀμμάτια τῶν παιδίων μήτε ἀπὸ τὰ πλάγια μήτε ἀπὸ τὰ ὀπισθεν τῆς κεφαλῆς των. Διότι τὰ παιδία στρέφουσι τὰ ὀμμάτιά των πάντα πρὸς τὸ φῶς καὶ λαμβάνουσιν ἀφορμὴν νὰ ἀλληθωρίζωσιν, ὅταν δὲν ἔχωσι τὸ φῶς κατὰ πρόσωπον. Διὰ τοῦτο καλὸν εἶναι καὶ ἡ κλίνη καὶ τὸ πρόσωπον τῶν παιδίων ν' ἀντικρύζωσιν εἰς τὸ φῶς.



ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΔΩΔΕΚΑΤΟΝ.

Ἀνάπτυξις τῶν αἰσθήσεων καὶ κινήσεων τοῦ σώματος τοῦ παιδίου, καὶ ἡ εἰς αὐτὴν ἀπαιτούμενη γύμνασις μέχρι τῆς ὀδοντοφυΐας.

Ἀνάπτυξις τῶν αἰσθήσεων καὶ κινήσεων — ὑπηρετίς τοῦ παιδίου — ἀρεταὶ αὐτῆς — κίνησις τοῦ παιδίου — γύμνασις καὶ χρῆσις τῶν χειρῶν του — ὀδοντοφυΐα.

Μὲ τὴν δίαιταν ταύτην αὐξάνει τὸ παιδίον ἀλύπως καὶ ἀνεπαισθήτως· μὲ τὴν αὕξησιν τοῦ σώματος καὶ μὲ τὴν προχώρησιν τῆς ἡλικίας του ἀναπτύσσονται καὶ αἱ αἰσθήσεις του· ἤγουν, μὲ τὴν ὄρασίν του μὲν βλέπει τὰ προσπίπτοντα εἰς αὐτὴν ἀντικείμενα, ὥστε ἀπλόνει τὰ τρεφερά του χέρια διὰ νὰ τὰ πιάσῃ, ἀρχίζει νὰ διακρίνῃ τοὺς ἀνθρώπους, καὶ νὰ γνωρίζῃ πρὸ πάντων τοὺς φιλοστόργους καὶ πρὸς αὐτὸ φιλοπαίκτης γονεῖς του· μὲ τὴν ἀκοήν του δὲ αἰσθάνεται τοὺς ἤχους, καὶ διακρίνει πρὸ πάντων μὲ γλυκὸν χαμογέλασμα τὴν φωνὴν τῆς μητρός του· ἡ ὁσφρησις δὲ καὶ ἡ γεῦσις του κατασταίνονται τελειότεραι, ὥστε δὲν δέχεται εἰς τὸ στόμα του ξένης γυναικὸς μαστὸν πλέον, ὡς πρότερον· αἱ δὲ κινήσεις τῶν χειρῶν τῶν ποδῶν καὶ τοῦ σώματός του ἐν γένει εἶναι πλειότεραι. καὶ ὅχι πλέον αὐτόμαχοι. Ὅθεν κινεῖ τὰ χέρια του εἰς πράγματα, τὰ ὁποῖα βλέπει καὶ θέλει νὰ πιάσῃ, κάθεται, σύρεται καταγῆς, στυλόνει τὰ πόδια του καλὰ, καὶ τρέμον προσπαθεῖ νὰ σταθῇ, νὰ προπατήσῃ, καὶ χαίρει χαρὰν ἀπερίγραπτον, ὅταν κατορθώσῃ τοῦτο. Ταύτην δὲ τὴν κατάλληλον χρῆσιν τῶν ὀργάνων τοῦ σώματός του δὲν δί-

δάσκεται ἀπὸ ἄλλον εἰμῆ! ἀπὸ τὴν διοικοῦσαν αὐτὸ φύσιν. Τῷ ὄντι εἰς τοῦτο καὶ ὁ ἄνθρωπος, καθὼς καὶ τὰ ἄλλα ζῶα, δὲν χρειάζεται διδαχὴν καμμίαν, ἀλλὰ μόνον ἐκ μέρους τῶν οἰκείων του προσοχὴν πολλὴν εἰς ὅλα του τὰ κινήματα διὰ τὴν ἐκ φύσεως ἀδυναμίαν του. Διὰ τοῦτο κρίνομεν ἀναγκαῖον νὰ εἴπωμεν ὀλίγα τινὰ καὶ περὶ τῆς γυμνάσεως τῶν μικρῶν παιδίων.

Ὁ ἄνθρωπος, καθὼς εἴπαμεν ἀλλαχοῦ, ὅταν εἶναι εἰς τὰ σπάργανά του, εἶναι τὸ πλεόν ἀδύνατον ἀπὸ ὅλα τὰ ζῶα τῆς γῆς, καὶ ἔχει μεγίστην χρεῖαν τῆς περιποιήσεως καὶ ἐπιμελείας ἐκ μέρους τῶν γονέων του. Ἡ φροντίς αὕτη καὶ ἐπιμέλεια ἀνατίθεται εἰς τὴν μητέρα του. Ἀλλ' ὅταν αὕτη ἢ δι' ἄλλας εἰς τὴν οἰκίαν ἀσχολίας δὲν εὐκαιρῇ ἢ δι' ἀδυναμίαν καὶ ἀσθένειαν τοῦ σώματός της δὲν ἐμπορῇ νὰ ἐννοιάζεται κατὰ πάντα τὸ τέκνον, ἀνάγκη πᾶσα ν' ἀφιερώσῃ τούτου τὴν ἐπιστάσιαν καὶ ἐπιμέλειαν εἰς ἄλλην γυναῖκα, εἰς παραμάνναν. Ἀλλὰ «τὸ νὰ λάχῃ τις καλὴν παραμάνναν, λέγει ὁ Γοιλίσιος εἶναι λαχνὸς, ἐπιτυχαίνων ἀνάμεσα εἰς χιλίους ἀποτυχαίνοντας». Ἡ καλὴ παραμάννα πρέπει·

Ι. Νὰ εἶναι γυνὴ μεσόκοπος, μήτε κάτω τῶν τριάντα ἐτῶν, μήτε ἐπέκεινα τῶν πενήντα. Γυνὴ ἐπέκεινα τῶν πενήντα ἐτῶν εἶναι ὡς ἐπιτοπολὺ νωθρὰ, ὀκνηρὰ, ἀκάθαρτος, ἀνυπόμονος, καὶ βλαμμένη κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον· ἀγαπᾷ νὰ πίνῃ μεθυστικὰ ποτὰ, καὶ νὰ δίδῃ πολλάκις καὶ εἰς αὐτὸ τὸ παιδίον παρὰ τὴν θέλησιν τῶν γονέων του. Διὰ τὴν ὀκνηρίαν της δὲν παστρεύει τὸ παιδίον, ὅσάκις εἶναι ἀνάγκη, οὔτε τὸ δίδῃ νὰ φάγῃ (ἐὰν δὲν βυζάνῃ), ὅσάκις καὶ καθὼς ἀπαιτεῖ ἡ τάξις· ἐκεῖνο μὲν θέλει νὰ κινῆται ὁλονέν, αὕτη δὲ ἀγαπᾷ νὰ κάθεται πάντα· ὅθεν τὴν λείπει καὶ θέλησις καὶ

δύναμεις νὰ τρέχῃ κατόπιν αὐτοῦ, καὶ νὰ παρατηρῇ τὰ ἐπι-
σφαλῇ του κινήματα, διὰ νὰ τὸ προφθάνῃ, ἔαν τυχὸν κινδυ-
νεύῃ νὰ πέσῃ, ἢ νὰ κτυπηθῇ. Τὰ αἵματα καὶ τῶν δύο δὲν
συμφωνοῦσι μὲ τὴν ὁλότητα· αὐτῆς μὲν εἶναι πολλὰ ψυ-
χρὸν, ἐκείνου δὲ πολλὰ θερμόν· ἐπομένως κατ' ἀναλογίαν
τοῦ αἵματός των αὐτὴ μὲν θέλει τὸν χειμῶνα πολλὴν ζέ-
στην, ἐκεῖνο δὲ ὀλίγην· καὶ ἡ καμάρια των θερμαίνεται πάντα
κατὰ τὴν χρεῖαν τῆς παραμάννας. Ὅθεν βλάπτεται ἢ ἀδικεῖ-
ται καὶ κατὰ τοῦτο τὸ παιδίον. Παραμάννα δὲ πάλιν κάτω
τῶν τριάντα ἐτῶν εἶναι ὡς ἐπιτοπολὺ ἀπρόσεκτος, ἄπειρος
καὶ ἐλαφρόγνωμος, ὥστε μὲ τὴν ἐλαφρίαν της παραμελεῖ ὁλο-
τελῶς πολλὰ οὐσιώδη χρέη της (*).

2. Νὰ μὴν εἶναι φιλάσθενος ὥστε νὰ βλάπτῃ διὰ τῆς
διαπνοῆς της τὸ παιδίον. Διὰ τοῦτο πρέπει ὁ ἱατρὸς νὰ τῆς
ἐξετάσῃ τὸ σῶμα μὲ ἀκρίβειαν.

3. Νὰ εἶναι φιλοκαθάριος καὶ ἐπιτηδεῖα εἰς παιδίων ἀνα-
τροφὴν· ἀπόδειξις δὲ τούτου θὰ εἶναι τῶν ιδίων της τέκνων
ἡ ἀνκτροφή,

4. Νὰ εἶναι εὐθυμος, ἥμερος καὶ πρόθυμος εἰς τὸ ἔργον
της, καὶ νὰ μὴν ἀγαπᾷ τὰ μαλώματα μὲ τοὺς λοιποὺς ὑπη-
ρέτας τῆς οἰκίας.

Ἀφ' οὗ δὲ στιχίσωσιν οἱ γονεῖς τὴν ταιαύτην παραμάν-
ναν, καὶ παραδώσωσιν εἰς αὐτὴν τὸ παιδίον των, ἀνάγκη
πᾶσα ἡ μήτηρ νὰ προσέχῃ πολὺ διὰ νὰ ἐκτελῇ αὕτη τὸ
ἔργον της μὲ προθυμίαν καὶ ἀκρίβειαν, διὰ νὰ φυλάσῃ

(*) Εἰς τὴν Ἑλλάδα συνειθίζουσι συνήθειαν πολλὰ κακὴν νὰ παραδίδωσι
τὰ παιδιά των εἰς κοράσια δέκα καὶ δώδεκα ἐτῶν, ἀδύναμα μὲ τὴν ὁλότητα
νὰ τὰ βαστάζωσιν εἰς τὰς ἀγκάλας, καὶ ἄπειρά διόλου νὰ τὰ προφυλάττωσι,
διὰ νὰ μὴ πίπτωσιν, ἢ νὰ μὴ κτυπῶνται,

δηλαδή τὸ παιδίον παστρικόν, νὰ τὸ δίδῃ νὰ τρώγῃ τὴν διωρισμένην ποσότητα καὶ εἰς τὸν διωρισμένον καιρὸν, καὶ τέλος, ὅταν τὸ παιδίον προπατῇ, ἢ ἀρχίσῃ νὰ προπατῇ, διὰ νὰ τὸ προσέχῃ μὴ πέσῃ ἢ κτυπηθῇ πουθενά. Ἡ μήτηρ πρέπει νὰ παραστέκῃ, ὅταν αὕτῃ τὸ λούῃ, τὸ πλύνῃ, τὸ ἐνδύῃ καὶ τὸ ἀποκοιμίζῃ· καὶ νὰ τὴν κατασκοπεύῃ πολλάκις μὴ τὸ ποτίζῃ κρυφίως ὑπνωτικά, μεθυστικά καὶ τὰ τοιαῦτα, διὰ νὰ τὸ ἀποκοιμίσῃ.

Ἡ κίνησις εἶναι πηγὴ τῆς ζωῆς, καθὼς εἶπαμεν ἀλλαχοῦ. Ἀλλὰ διὰ τὴν τρυφερότητα τοῦ ἀτελοῦς εἰσέτι σώματος τῶν νηπίων, δὲν συγχωρεῖται εἰς αὐτὰ καμμίαν κίνησιν τοῦ σώματος ἔξωθεν γενομένη, εἴτε εἰς τὰς ἀγκάλας τῆς μητρός των ἢ τῆς τροφῆς, εἴτε εἰς τὴν κοιτίδα· ἀλλὰ μόνον ἡ αὐτόματος καὶ ἐκούσιος κίνησις τῶν χειρῶν, τῶν ποδῶν, καὶ, μὲ τὴν πρόοδον τῆς ἡλικίας, τοῦ σώματός των ὅλου. Τοῦτο θέλει, καὶ τοῦτο μᾶς παραγγέλλει ἡ φύσις νὰ κάμνωμεν. Ἡμεῖς ὅμως πράττομεν ὅλως διόλου τὸ ἐναντίον, δηλαδή, καθὼς γεννηθῶσιν, εὐθὺς μὲ τὰς φασκίας ἐμποδίζομεν τὴν αὐτόματον κίνησιν καὶ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν αὐτῶν, καὶ τὰ βάλλομεν εἰς ἄλλην, ἀπὸ τὴν ὁποίαν τῶν ἀδυνάτων εἶναι νὰ εὐχαριστῶνται. Ἀρχίζομεν, ἅμα γεννηθῶσι, νὰ τὰ κουνῶμεν εἰς τὰς χεῖρας ἡμῶν, ἤγουν νὰ ζαλίζωμεν τὸν ἐγκέφαλον αὐτῶν ἀσπλάγχχνως, καὶ, ἐπαναλαμβάνοντες τοῦτο, ὅσάκις ἀκούσωμεν τὴν παραμικρὰν φωνήν των, νὰ τὰ συνειθίζωμεν συνήθειαν, ἥτις ἐπὶ τέλους γίνεται βάσανος εἰς τὰς μητέρας των, βάσανος εἰς τὰς τροφούς των, βάσανος εἰς τὴν οἰκίαν ὅλην. Διότι, ἀφ' οὗ μίαν φορὰν συνειθίσωσι τὸ κούνημα εἰς τὰς χεῖρας, δὲν θέλουσι πλέον ἢ ἀποκοιμηθῶσιν ἄλλῶς.

δὲν θέλουσι ποτὲ πλέον νὰ δώσωσιν ἡσυχίαν οὔτε εἰς τὰς μητέρας, οὔτε εἰς τὰς τροφούς των, καὶ καταντῶσι πολλάκις νὰ μὴ τὰς ἀφίνωσιν ὁλόκληρα ἡμερόνυκτα ν' ἀναπαυθῶσιν οὐδὲ στιγμὴν, ὅχι κοιμώμεναι, ἀλλ' οὐδὲ καθήμεναι· ἐπειδὴ, καθὼς ἀποκοιμηθῶσιν εἰς τὰς χεῖρας, καὶ θελήσωσιν ἐκεῖναι νὰ τὰ πλαγιάσωσιν εἰς τὴν κοιτίδα, ἢ καὶ νὰ τὰ καθίσωσι μόνον, διὰ νὰ ξεκουρασθῶσιν ὀλίγον, εὐθὺς ἐξυπνῶσι, καὶ πάλιν τὰς ῥίπτωσιν εἰς νέα βάσανα.

Τὰ νεογνὰ λοιπὸν κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς ζωῆς των, εἰς τὰς ὁποίας δυνάμεθα, κατὰ τὸν Γοιλίσιον, νὰ τὰ κάμωμεν ἢ ἀρνία ἡμερα, ἢ κρακτικὰ νυκτοπούλια, πρέπει νὰ συνειθίσωσι νὰ κοιμῶνται εἰς τὴν κλίνην, νὰ βυζάνωνται εἰς τὰς ἀγκάλας τῆς θηλαζούσης, καὶ νὰ κοίτωνται ἐπάνω εἰς μικρὸν προσκέφαλον, ὅταν εἶναι ἐξυπνα, χωρὶς νὰ εἶναι πούποτε δεμένα ἢ σφιγμένα. Παρεκτὸς τῆς βασάνου, τὴν ὁποίαν πάσχουσιν αὐταὶ αἱ ἀδιακόπως, ἢ συχνὰ κουνοῦσαι ἢ βυζάνουσαι εἰς τὰς χεῖρας τὰ νήπια, δύναται νὰ προξηνηθῇ ἐκ τούτου καὶ εἰς αὐτὰ βλάβη, νὰ γίνῃ δηλαδὴ τὸ σῶμά των κυρτὸν καὶ ἀσύμμετρον, τὸ ὁποῖον διέφυγε, καὶ διαφεύγει τῶν μητέρων τὴν προσοχὴν. Ὅθεν, ὅταν θέλωμεν νὰ τὰ ἐβγάλωμεν εἰς τὴν ἐξοχὴν, πρέπει νὰ τὰ ἐξαπλόνωμεν ἐπάνω εἰς μαλακὸν προσκέφαλον, καὶ μὲ τοῦτο νὰ τὰ σηκόνωμεν εἰς τὰς ἀγκάλας, καὶ νὰ τὰ βαστάζωμεν εἰς θέσιν πλαγίαν ἄλλοτε ἐπάνω εἰς τὴν δεξιὰν καὶ ἄλλοτε εἰς τὴν ἀριστερὰν χεῖρα· νὰ μὴ παραμελῶμεν τὴν ἀμοιβαίαν ταύτην μεταλλαγὴν πολὺ περισσότερον, ὅταν, ἀφ' οὗ μεγαλώσωσι ταῦτα δὲν κοίτωνται πλέον, ἀλλὰ κάθωνται εἰς τὰς ἀγκάλας μας, ὅπου εἶναι ἀναγκασμένα νὰ στηρίζωνται μὲ τὸν

δεξιὸν ἢ ἀριστερὸν βραχίονά των ἐπάνω εἰς τὸν ἀριστερὸν ἢ δεξιὸν ὤμὸν μας, καὶ οὕτως, ὅταν μένωσι πολλὴν ὥραν εἰς τὴν θέσιν ταύτην, νὰ χάνωσι τὴν συμμετρίαν μεταξὺ τοῦ στηριζομένου καὶ τῶν ἀστηρίκτων μερῶν τοῦ σώματός των.

Περὶ τῆς κινήσεως εἰς τὴν κοιτίδα ὠμιλήσαμεν ἀνωτέρω (ἴδ. σελ. 110 καὶ 111). Ἀπολύτως ἀναγκαῖον ὅμως εἶναι εἰς αὐτὰ ἡ αὐτόματος κίνησίς των. Ὅθεν δὲν πρέπει καθόλου νὰ τὰ δένωμεν μὲ τὰς φασκίας ἀπὸ τοὺς πόδας ὡς τὸν λαιμὸν σφικτὰ, κατασταίνοντές τα ἀκίνητα καὶ καθόλου ὅμοια μετ' ἄψυχα εἶδωλα τῆς Ἐφεσίας Ἀρτέμιδος, ἢ κάλλιον νὰ εἵπωμεν, τῆς θεᾶς τῶν Αἰγυπτίων Ἰσιδος· ἀλλὰ νὰ τ' ἀφίνωμεν ἀπὸ πρώτης ἀρχῆς νὰ κινῶσιν ἐλεύθερα τοὺς πόδας των, καὶ ἐλευθερώτερα ἀκόμη τὰς χεῖρας των. Διὰ νὰ μὴ βλάπτωσι δὲ μὲ τὰ ὀνύχιά των τὸ πρόσωπον ἢ τὰ ὀμμάτιά των, ἐὰν ἄλλως δὲν ἐμπορῶμεν νὰ τὰ προφυλάζωμεν, ἐμποροῦμεν νὰ τυλίσσωμεν τὰς χεῖρας των μὲ μανδῆλιον λεπτὸν χαλαρὰ, χωρὶς νὰ ἐμποδίζεται καθόλου μὲ τοῦτο ἡ κίνησίς των. Μὲ τὴν πρόοδον ὅμως τῆς ἡλικίας των, ἀρχίζωσι νὰ κινῶσι μὲ πλειοτέραν τάξιν τὰς χεῖρας των, νὰ πιάνωσι μὲ ταύτας καὶ πράγματα, δίχως νὰ εἶναι πλέον φόβος μήπως βλαφθῶσι μὲ τὰ ὀνύχιά των. Ἡ ἐποχὴ αὕτη εἶναι ὁ καταλληλότερος καιρὸς, διὰ νὰ γυμνάσωμεν ἐπίσης ἀμφοτέρας αὐτῶν τὰς χεῖρας, ὥστε νὰ καταστήσωμεν αὐτὰ ἀμφοτεροδέξια, ἐπιτήδεια δηλαδὴ νὰ κάμνωσι πᾶσαν κίνησιν καὶ πᾶσαν ἐργασίαν ἐπίσης καὶ μὲ τὴν ἀριστερὰν καὶ μὲ τὴν δεξιὰν χεῖρα. Ἡ ἀμφοτεροδεξιότης χρησιμεύει ὅχι μόνον εἰς πολλὰς ἐργασίας ἐκτελουμένας ποτὲ μὲν μὲ τὴν δεξιὰν, ποτὲ δὲ μὲ τὴν ἀριστερὰν, ἀλλ' ὠφελεῖ τὰ μέγιστα τὸν ἄνθρωπον, ὅταν τύχη

νὰ χάσῃ τὴν δεξιάν του χεῖρα· ἐπειδὴ δὲν δυσκολεύεται
 προσῶς ὁ ἀμφοτεροδέξιος νὰ ἐκτελῇ μὲ τὴν ἀριστεράν τὰ τῆς
 δεξιᾶς ἔργα. Πρὸς ἐπιτυχίαν δὲ τούτου ἐμποροῦμεν εἰς τὰς
 χεῖρας τῶν νηπίων, ὅταν δύνανται νὰ πιάνωσι, νὰ δίδωμεν
 διάφορα πράγματα πρὸς γύμνασιν καὶ διασκέδασίν των. Εἶ-
 ναι ὅμως χρεῖα μεγάλης προσοχῆς νὰ μὴ δίδωμεν εἰς αὐτὰ
 πράγματα μυτερὰ, κοπτερὰ, βαρέα, δυνάμενα νὰ τὰ βλάβῃσι
 παντοιοτρόπως, ὡς μαχαίρια, περώνια, κλειδιά κ.τ.λ. Τὰ παι-
 δία κατὰ ταύτην τὴν ἡλικίαν παρὰ τὴν κοιλίαν των Θεὸν ἄλ-
 λον δὲν λατρεύουσι, καὶ παρὰ τὸ στόμα των βάσανον ἄλλην
 δὲν ἔχουσι πρὸς γνώρισιν παντὸς πράγματος, τὸ ὁποῖον προσ-
 πίπτει εἰς τὰς αἰσθήσεις των. Διὰ τοῦτο καὶ βάλλουσιν εἰς
 τὸ στόμα των ἀνεξαιρέτως ὅ,τι κ' ἐὰν λάβωσιν εἰς τὰς χεῖ-
 ρας. Ὅθεν τὰ διδόμενα πράγματα δὲν πρέπει νὰ εἶναι ξύλα
 βαμμένα μὲ πάσης λογῆς βαφὴν, ἥτις εἰς τὸ στόμα τῶν παι-
 δίων ἀναλυομένη κατασταίνεται βλαβερά· δὲν πρέπει νὰ
 εἶναι πράγματα πολλὰ μικρὰ π. χ. μικρὰ νομίσματα,
 μικρὰ κωδοῦνια, μικρὰ κορβία, κ.τ.λ. τὰ ὁποῖα προσ-
 φερόμενα εἰς τὸ στόμα γλιστροῦσι καὶ στέκονται εὐκόλα
 εἰς τὸν φάρυγγά των, καὶ οὕτω προξενοῦσι πνιγμὸν καὶ
 κίνδυνον ζωῆς.

Εἰς τὸν ἑβδομον καὶ ὄγδοον μῆνα τῆς ἡλικίας τῶν ὑγιῶν
 παιδίων ἀρχίζει συνήθως ἡ ὀδοντοφυΐα. Πολλάκις ὅμως ἀρχί-
 ζει καὶ ἀργότερα ἢ καὶ ἀρχήτερα πολύ. Τρεῖς τέσσαρας καὶ ἕξ
 ἑβδομάδας, πρὶν ἀκόμη φανῇ τὸ ὀδόντιον, ἀρχίζει νὰ γίνεται
 σάλιον εἰς τὸ στόμα τοῦ παιδίου πολὺ, τὸ παιδίον ἀρχίζει
 νὰ βάλλῃ συχνὰ τὰς χεῖράς του εἰς τὸ στόμα, νὰ δαγκάνῃ
 δυνατὰ ὅ,τι πιᾶσῃ, καὶ νὰ ἡδύνηται, ὅταν τοῦ τρίβωμεν τὰ

γούλια· νὰ κλαίῃ συχνὰ, νὰ κοκκινίῃ εἰς τὸ πρόσωπον, νὰ μὴ κοιμᾶται ἥσυχα, καὶ νὰ ἔχῃ διάρροϊαν, ἥτις εἶναι ὠφέλιμος ὡς ἐπιτοπολὺ, καὶ χωρὶς τοῦ ἱατροῦ τὴν εἶδῃσιν καὶ ἄδειαν δὲν πρέπει νὰ ἐμποδίζεται. Τὰ συμπτώματα ταῦτα τῆς προετοιμασίας παύουσι μετὰ ὀλίγας ἡμέρας, καὶ τὸ παιδίον ἀναλαμβάνει τὴν πρώτην του εὐθυμίαν καὶ ἡσυχίαν. Ἀλλ' ἀφ' οὗ μερικὰς ἡμέρας ἐξαποστάσῃ, ἀρχίζει καὶ ἐκ δευτέρου νὰ πάσχῃ περισσότερο, νὰ αἰσθάνεται δηλαδὴ πόνον εἰς τὰ γούλια· νὰ φοβῇται πλέον νὰ ἐγγίῃ τι εἰς τὸ στόμά του, καὶ νὰ κλαίῃ δυνατὰ, ἐὰν δαγκάσῃ τι κατὰ τύχην· νὰ φουσκώνωσι καὶ νὰ κοκκινίῳσι τὰ γούλιά του καὶ νὰ καίῃ τὸ στόμα του ἀπὸ τὴν ζέστην, ν' ἀλλάσῃ συχνὰ τὴν ὄψιν του, ν' ἀνησυχῇ, καὶ νὰ φαίνεται τέλος, ὅτι βασανίζεται ἀπὸ ἐσωτερικὸν αἰσθημα πόνου, ἐνωμένον πολλάκις μὲ θερμὴν καὶ διάρροϊαν ἕως νὰ φανῶσιν ἓνα ἢ δύο ὀδόντια. Τῶν συμπτωμάτων τούτων ἡ σφοδρότης εἶναι ἀνάλογος καὶ σύμφωνος μὲ τὴν κρᾶσιν καὶ τὴν ὑγείαν τοῦ παιδίου. Διὰ τοῦτο τὰ πληθωρικὰ, τὰ ἀδύνατα καὶ τὰ κυριευόμενα ἀπὸ σπασμοὺς πάσχουσι περισσότερο παρὰ τὰ εὐεκτικά.

Εἴκοσιν εἶναι τῆς πρώτης περιόδου τὰ ὀδόντια, καὶ ἐκ τούτων πρῶτον φαίνονται τὰ ἐμπροσθινὰ, καὶ πρῶτα μὲν τὰ μεσαῖα τῆς κάτω σιαγόνος, δεύτερα δὲ τῆς ἐπάνω, καὶ ὕστερα τὰ πλάγια τούτων. Μετὰ δέ τινα καιρὸν φαίνονται καὶ οἱ ἐμπροσθεν τέσσαρες τραπεζῖται. Τούτους δὲ ἀκολουθοῦσι καταρχὰς τοῦ δευτέρου ἔτους καὶ οἱ ἀκόλουθοι τέσσαρες, πρῶτον μὲν οἱ κάτω, ἔπειτα καὶ οἱ ἐπάνω· πρὶν δὲ τελειώσῃ τὸ δεύτερον ἔτος, φαίνονται καὶ τὰ τέσσαρα σκυλόδοντα. Εἰς τὴν ἐκ τῆς ὀδοντοφυΐας ταραχὴν πρέπει νὰ εἶναι πάντοτε

παρὼν ὁ ἰατρός· τῶν ὑγειῶν ὁμῶς καὶ εὐεκτούντων παιδίων, τὰ ὅποια συνήθως ὀλίγον πειράζονται, ἀρκεῖ νὰ τρίβωμεν τὰ γούλια, νὰ δίδωμεν εἰς αὐτὰ κόραν ψωμίου μαλακὴν εἰς τὸ στόμα, διὰ νὰ μασσῶσιν, ἢ σφογγάριον ἐμβαμμένον εἰς νερὸν με ζάχαρην, ἢ εἰς βρασμένην δενδρομολόχαν, διὰ νὰ δροσί- ζωνται· καὶ ἡ μήτηρ καὶ ἡ τροφὸς νὰ φυλάττῃ δίαιταν λε- πτὴν καὶ ὅχι πολλὰ θρεπτικὴν.

Μετὰ τὴν ἐμφάνισιν τῶν ὀδόντων παύει καὶ ἡ πρώτη πε- ρίοδος τῆς παιδικῆς ἡλικίας, καὶ ἀρχίζει ἡ δευτέρα, ἡ ὁποία φθάνει ἕως τὸ ἑβδομον καὶ ὀγδοον ἔτος, ὁπότε τὸ παιδίον ἀλ- λάσσει καὶ ἐκ δευτέρου τὰ ὀδόντια.

Ἀλλ' ἐνῷ ἐμφανίζονται τὰ ὀδόντια, γίνονται συγχρόνως καὶ ἄλλαι τοῦ σώματος ἀναπτύξεις. Τὸ παιδίον δηλαδὴ, περὶ τοῦ ἀπογαλακτισμοῦ τοῦ ὁποίου ἰδὲ σελ. 82 καὶ 83, ἀρχίζει νὰ σύρεται, νὰ σέκη καὶ νὰ προπατῇ εἰς τὴν καμάραν, καὶ τότε ἔχει χρεῖαν περισσοτέρας προφυλάξεως καὶ προσοχῆς. Διὰ τοῦτο πρέπει νὰ εἶναι μακρὰν ἀπὸ σκεύη μυτερὰ καὶ κο- πτερὰ, μακρὰν ἀπὸ τῆς καμάρας τὴν θύραν, ἀπὸ τῆς ὁποίας τὴν ἀνοιγοσφάλισιν δύναται καὶ τὰς χεῖρας του νὰ συνθλί- ψῃ, καὶ τὸ σῶμά του νὰ κτυπήσῃ καὶ νὰ πληγώσῃ. Τὰ πρά- γματα, μὲ τὰ ὅποια παίζει, καὶ τὰ ὅποια, ἐν ᾧ παίζει, με- τακομίζει ἀπὸ τὴν μίαν γωνίαν τῆς καμάρας εἰς τὴν ἄλ- λην, πρέπει νὰ μὴν εἶναι βαρέα, διὰ νὰ μὴ πίπτωσιν ἀπὸ τὰς ἀδυνάτους χεῖρας του εἰς τοὺς πόδας καὶ τοὺς βλάπτωσι, μηδὲ εὐθραυστα, καθὼς ἀγγεῖα πήλινα ἢ ὑάλινα, τὰ ὅποια συντριβόμενα βλάπτουσι μεγάλως.

Τῶν τοιούτων καταγῆς συρομένων καὶ προπατούντων παι- δίων ἡ καμάρα νὰ εἶναι καλὰ στρωμένη, ὥστε νὰ μὴν ὑπάρ-

χωσιν εἰς τὰ σανίδια τρίμματα ὑάλου, βελόνας σπασμέναι καὶ τὰ τοιαῦτα, τὰ ὅποια δύνανται νὰ βλάψωσι μεγάλως τὰ ἐξυπόλητα πολλάκις προπατοῦντα ἢ συρόμενα καταγῆς παιδία. Πρὸς ἀποφυγὴν δὲ τῶν ἀπὸ τὰ σανίδια ἀγκίδων πρέπει τὸ ἔδαφος ὅλον τῆς καμάρας νὰ στρώνεται μὲ τάπητας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΔΕΚΑΤΟΝ ΤΡΙΤΟΝ.

Περαιτέρω θρέψις καὶ γύμνασις τοῦ παιδίου.

Γύμνασις τοῦ παιδίου εἰς τὸ νὰ στέκη καὶ νὰ προπατῇ — τροφή ἀπὸ τὸ δεύτερον ἕως τὸ τρίτον, καὶ ἀπὸ τοῦτο ἕως τὸ ἑβδόμην ἔτος του — ἀνάπτυξις καὶ καλλιέργεια τῶν δυνάμεων τοῦ πνεύματός του — βλάβη τοῦ μὴ ἀναπτυχθέντος πρεπόντως παιδίου ἐκ τῆς πρόωρου γυμνάσεως εἰς τὰ γράμματα.

Καθὼς τὰ πετεινὰ τοῦ οὐρανοῦ ἀρχίζουσι νὰ πετῶσιν εὐθὺς ἀφ' οὗ μεγαλώσωσι τὰ πτερά των, καὶ αἰσθανθῶσιν, ὅτι ἐμποροῦσι νὰ πετάξωσι, τοιουτοτρόπως καὶ ὁ ἄνθρωπος περὶ τὰ τέλη τοῦ πρώτου ἔτους τῆς ἡλικίας του ζητεῖ νὰ κατορθώσῃ τὴν ἀπὸ τόπον εἰς τόπον κίνησιν τοῦ σώματός του, συναισθανόμενος ἀνεπτυγμένος ἤδη ὡς πρὸς τοῦτο τὰς δυνάμεις του. Ἦγουν τὸ παιδίον, πρὶν ἀκόμη γεῖνῃ ἑνὸς ἔτους, ἀρχίζει, ὡς εἶπαμεν, νὰ κάθεται καὶ νὰ γυμνάζεται εἰς τοῦτο κχιρὸν ἀρκετὸν, παίζον παντοιοτρόπως μὲ διάφορα πράγματα, τὰ ὅποια ἔχει ἐμπρὸς του. Ἀφ' οὗ δὲ ἀναπτυχθῶσι περισσότερον αἱ δυνάμεις του, δὲν εὐχαριστεῖται πλέον εἰς

ὅσα ἔχει ἐμπρός του πράγματα, ἀλλ' ἐπιθυμεῖ ἐκεῖνα, τὰ ὅποια εἶναι τριγύρω του, καὶ, διὰ νὰ τὰ φθάσῃ, ἀρχίζει νὰ ἀρκουδίῃ, ἢ νὰ σύρεται καταγῆς μὲ τὰς χεῖρας καὶ τοὺς πόδας. Ἀφ' οὗ δὲ ἐξαχλιάσῃ καὶ μὲ τοῦτο ἀρκετὰ, ὀρέγεται πράγματα εἰς ὑψηλότερον τόπον εὕρισκόμενα, τὰ ὅποια διὰ νὰ φθάσῃ, πιάνεται μὲ τὰς χεῖρας ἀπὸ τὰ πόδια τῆς τραπέζης, ἀπὸ τὰς καθέκλας, καὶ ὅ,τι ἄλλο λάχῃ, καὶ προσπαθεῖ μὲ ὅλα του τὰ δυνατὰ νὰ σταθῇ καὶ νὰ παίξῃ μὲ ταῦτα. Μετὰ τοῦτο κυριεύεται ἀπὸ πόθον ἀκαταμάχητον νὰ προπατήσῃ ὅθεν στεκόμενον κάμνει ἓνα βῆμα πρὸς τὴν μητέρα του, ἢ ὅποια δὲν εἶναι μακρὰν αὐτοῦ, καὶ πίπτει καταγῆς, ἀδημονεῖ καὶ σηκόνεται πάραυτα, ἐπιχειρίζεται καὶ πάλιν τὸν δρόμον του, καὶ μετὰ δύο ἢ τρία ἀδύνατα καὶ πεφοβισμένα βήματα ῥήχνεται εἰς τὰς ἀγκάλας τῆς μητρὸς του μὲ χαρὰν ἀπερίγαρπτον.

Ὅταν λοιπὸν ἀρχίσῃ τὸ παιδίον νὰ στέκῃ καὶ νὰ προπατῇ, δὲν ἔχει, τὸ λέγομεν καὶ πάλιν, χρεῖαν διδαχῆς, ἀλλὰ προσοχῆς μόνον. Διὰ τοῦτο κάμνουσι κάκιστα, ὅσοι ἀπὸ τοὺς γονεῖς προσπαθοῦσι νὰ συνειθίσωσι τὰ παιδία των, πρὶν ἔλθῃ ἀκόμη ὁ διωρισμένος ἀπὸ τὴν φύσιν καιρός. Διότι, μὴ δυνάμενα τότε ἀκόμη τὰ σκέλη καὶ αἱ κνήμαί των νὰ βαστάξωσιν ὅλον τὸ σῶμα, στραβόνουσι καὶ χάνουσι τὴν συμμετρίαν των. Κάκιστα δὲ κάμνουσι καὶ ὅσοι, καθὼς ἴδωσι τῶν παιδίων τὴν φυσικὴν καὶ ἀκαταμάχητον ταύτην εἰς τὸ προπατεῖν ὁρμὴν, προσπαθοῦσι νὰ τὰ μάθωσι νὰ στέκωσι καὶ νὰ προπατῶσι μὲ διαφόρους ὅχι μόνον ἀνωφελεῖς, ἀλλὰ καὶ ἐπιβλαβεῖς πολλάκις τρόπους. Ἡ φύσις αὐτὴ θὰ τὰ διδάξῃ τὸ προπάτημα. Ὅθεν ἡμεῖς τίποτε ἄλλο δὲν χρεώ-

στοῦμεν νὰ κάμνωμεν, εἰμὴ νὰ προσέχωμεν τὰ ἀδύνατα αὐ-
 τῶν καὶ ἐπισφαλῇ βήματα, καὶ νὰ τὰ προφυλάσσωμεν ἀπὸ
 πᾶσαν βλάβην τοῦ σώματος, δυναμένην νὰ προέλθῃ ἀπὸ τὸ
 πολλὰ σφαλερὸν εἰς τὴν ἀρχὴν προπάτημα. Ὁ κάλλιστος
 τρόπος εἰς προφύλαξιν καὶ γύμνασιν ἐντάμα, εἶναι ἐκεῖνος,
 τὸν ὁποῖον μᾶς συμβουλεύει ὁ παιδοῖατρός Γοιλίσιος· ἡγουν,
 ὅταν ἔλθῃ ὁ καιρὸς τῶν παιδίων νὰ προπατήσωσι, πρέπει νὰ
 τὰ κλείωμεν εἰς τετράγωνον ἰσόπλευρον ἢ μακρυλὸν, στηνό-
 μενον εἰς τὴν μέσσην τῆς καμάρας ἢ εἰς ἄλλο μέρος της ἀρ-
 μοδιώτερον. Πρέπει δὲ τὸ μὲν ἔδαφος τούτου νὰ στρωθῇ με-
 τάπητας· αἱ δὲ τέσσαρες πλευραὶ νὰ εἶναι τέσσαρα σανίδια
 συνδεδεμένα εἰς τὰς γωνίας μὲ σιδήρινα ἄγκιστρα τόσον
 ὑψηλαί, ὥστε τὰ παιδιά στεκόμενα νὰ βλέπωσιν ἔξω, καὶ
 ἔσωθεν ταπιδωμένοι. Εἰς τὸ ἔδαφος τοῦ τετραγώνου τούτου
 ἀφίνομεν τὸ παιδίον μὲ διάφορα καὶ ἀβλαβῆ πράγματα πρὸς
 διασκέδασίν του. Τοῦτο ἀψίκορον φυσικὰ, μὴν εὐχαριστού-
 μενον πολλὴν ὥραν εἰς τὰ παιγνίδιά του καταγῆς, ἀρχίζει
 νὰ σύρεται, νὰ πιάνεται ἀπὸ τοὺς τοίχους τοῦ τετραγώνου,
 καὶ νὰ στέκῃ ὀρθόν. Ἀλλὰ μετ' ὀλίγον, καὶ εἰς τὴν ὀρθὴν
 στάσιν του μὴν ἡδυνόμενον πλέον, ἀρχίζει νὰ προβαίνει καὶ
 περαιτέρω στηριζόμενον εἰς τοὺς τοίχους τοῦ τετραγώνου.
 Ἀφ' οὗ τέλος κατορθώσῃ καὶ τοῦτο, ἐπιχειρίζεται νὰ μετα-
 βαίνει ἀπὸ τὸν ἓνα τοῖχον εἰς τὸν ἄλλον, χωρὶς νὰ στηρίζε-
 ται πούποτε. Ὡστε εἰς τὸ τετράγωνον τοῦτο, καὶ κατ' αὐτὸν
 τὸν τρόπον μαθαίνουνσι τὰ παιδιά νὰ προπατῶσιν εὐκόλα
 καὶ γρήγορα, χωρὶς νὰ παθαίνωσι καμμίαν βλάβην, ἐν ᾧ
 μαθαίνουνσι, καὶ χωρὶς νὰ ἔχωσιν ἄλλου τινὸς μηχανισμοῦ
 χρεῖαν.

Ἀφ' οὗ δὲ γυμνασθῶσι τόσον, ὥστε νὰ στέκωσι καὶ νὰ προπατῶσι, χωρὶς νὰ πίπτωσιν εὐκόλα καταγῆς, τὰ ἀφίνομεν ἐλεύθερα νὰ τρέχωσι καὶ εἰς τὴν καμάραν, τὸ ἔδαφος τῆς ὁποίας, καθὼς εἶπαμεν, πρέπει νὰ εἶναι στρωμένον με τάπητας. Θέλοντες δὲ νὰ τὰ βοηθῶμεν, δὲν πρέπει ποτὲ νὰ τὰ πιάνωμεν ἀπὸ μόνον τὴν μίαν τῶν χεῖρα· διότι τότε πολλὰ εὐκόλα χάνουσι τὴν ἰσορροπίαν καὶ πίπτουσι καταγῆς, καὶ, ἐν ᾧ κινδυνεύουσι νὰ πέσωσιν, ἐμπορεῖ νὰ συμβῇ ἐξάρθρωσις τῆς χειρὸς, ἀπὸ τὴν ὁποίαν τὰ βαστῶμεν. Παρομοίως δὲν πρέπει νὰ τὰ πιάνωμεν ἀπὸ τὴν μίαν μόνον χεῖρα μήτε ὅταν πέσωσι καταγῆς καὶ θέλωμεν νὰ τὰ σηκώσωμεν, μήτε ὅταν θέλωμεν νὰ τὰ περάσωμεν ἀπὸ κανέν αὐλάκιον, ἀπὸ τὸ ὁποῖον δὲν ἐμποροῦσι νὰ διαβῶσι. Εἰς παρομοίας περιστάσεις ἀνάγκη πᾶσα νὰ τὰ πιάνωμεν ἀπὸ τὰς ἀμασχάλας τῶν με τὰς δύο μας χεῖρας.

Ἡ τροφή τῶν παιδίων, τὰ ὁποῖα ὁλονέν ἀναπτύσσονται καὶ κατὰ τὸ σῶμα καὶ κατὰ τὸ πνεῦμα, εἶναι χρεῖα νὰ δίδεται με ὅχι ὀλιγωτέραν τάξιν καὶ φύλαξιν. Ὅθεν ἀπὸ τὸ δεύτερον ἔτος τῆς ἡλικίας τῶν ἕως τὰ τέλη τοῦ τρίτου ἔτους, πρέπει νὰ λαμβάνωσιν εἰς τὰς ἑπτὰ ὥρας τὸ πρωτὶ μίαν κοῦπαν τοῦ καφφέ με γάλα, εἰς τὸν ὁποῖον τρίβεται καὶ καθαρὸς ἄρτος· ἀλλ' οὗτος πρέπει νὰ εἶναι τόσο, ὥστε νὰ μὴ χορταίνωσι καλά. Εἰς τὰς ἐννέα ὥρας ἓνα κολούριον ἀπὸ καθαροῦ σίτου ἄλευρον με γάλα ζυμωμένον, ἢ ἓνα κομμάτιον ἄρτου καθαροῦ. Εἰς τὰς δώδεκα ὥρας ζωμὸν κρέατος καὶ πολλὰ ὀλίγον κρέας ἐλαφρὸν καὶ μαλακὸν, ὡς μικρῶν περιστερίων, ὀρνιθίων κ.τ.λ. ἢ τοιοῦτον κρέας με ὀρύζιον, χόνδρον καὶ τὰ τοιαῦτα μαγειρευμένον. Εἰς τὰς πέντε ὥρας με-

τὰ τὸ γεῦμα ὀλίγον καθαρὸν ἄρτον μὲ ὀπωρικὰ, ἢ μὲ ὀλίγον βούτυρον νωπὸν (ἂν εὐρίσκεται)· καὶ εἰς τὰς ἐπτὰ ὥρας τὸ ἑσπέρας πολλὰ ὀλίγον ζωμὸν κρέατος. Ἀπὸ τὸ τέταρτον ἔτος ἕως τὸ ἑβδομον εἰς τὰς ἐπτὰ ὥρας ὀλίγον ἄρτον καθαρὸν τριμμένον μέσα εἰς γάλα βρασμένον· εἰς τὰς ἐννέα ὀλίγον καθαρὸν ἄρτον μὲ ὀπωρικὰ, ἢ μὲ ὀλίγον βούτυρον νωπὸν· εἰς τὰς δώδεκα ὥρας ὀλίγον κρέας μὲ χόρτα· καὶ εἰς τὰς ἑξ ὥρας ὀλίγον ζωμὸν κρέατος, ὀλίγον ἄρτον μὲ βούτυρον, ἢ ὀλίγον κρέας μὲ χόρτα, καὶ τίποτε ἄλλο πλέον ἔξω τοῦ διωρισμένου καιροῦ· μήτε ζαχαρόπηκτα ἢ μελίπηκτα γλυκύσματα, μὲ τὰ ὅποια τὰ παραγεμίζει ἡ σεβασμία μᾶμμη των· μήτε ζυμαρικά, μὲ τὰ ὅποια τὰ φουσκώνει ἡ κυρὰ θεία των· μήτε σταφίδας καὶ στράγαλα, μὲ τὰ ὅποια τὰ στουπώνει ἡ καλὴ ἐξαδέλφη των καὶ ὅλος ὁ λοιπὸς χορὸς τῶν οἰκείων καὶ φίλων. Ποτὸν δὲ ὅλην τὴν ἡμέραν ἄς ἔχῃσι νερὸν καθαρὸν. Τὰ μεθυσικὰ ποτὰ δὲν συγχωροῦνται μὲ τὴν ὁλότητα εἰς τοιαύτης ἡλικίας παιδία, οὐδὲ οἶνος, τὸν ὅποιον πολλοὶ ἀπὸ τοὺς γονεῖς δίδουσιν εἰς τὰ τέκνα των νομίζοντες, ὅτι θὰ τὰ ἐνδυναμώσωσι. Σιμὰ τῆς πολλῆς φθορᾶς καὶ βλάβης εἰς τὴν ὑγείαν των, ὁ οἶνος τὰ κινεῖ, λέγει ὁ Γαληνὸς εἰς θυμὸν παράλογον καὶ εἰς ὕβριν ἀσελγῆ, καὶ ἀμβλύνει προσέτι καὶ θολώνει τὸ λογικόν των.

Ἡ καθαριότης τοῦ σώματος, τῶν φορεμάτων καὶ τοῦ κοιτῶνος των δὲν πρέπει νὰ παραμεληθῇ καθόλου. Τὰ τριῶν ἢ τεσσάρων ἐτῶν παιδία νὰ λούωνται παρ' ἡμέραν, ἐὰν ὅχι καθημέραν, καὶ τὰ λουτρὰ κατὰ τὴν κρᾶσιν αὐτῶν καὶ τοῦ ἱατροῦ τὴν συμβουλήν, νὰ εἶναι περισσότερον ἢ ὀλιγώτερον χλιαρά. Ἀλλ' ἀναγκαιωτάτῃ εἶναι ἡ ψυχρολουσία τοῦ μὲν

σώματος ὅλου καθ' ἐκάστην ἐσπέραν, τῆς δὲ κεφαλῆς καὶ τοῦ λαιμοῦ καὶ τοῦ στήθους ἐκάστην αὐγὴν. Παρόμοια καὶ τοῦ καθαροῦ αἵματος ἢ ἀπόλαυσις ἐπὶ πολλὰς ὥρας τὴν ἡμέραν ἐκτὸς τῆς οἰκίας συμβάλλει πολὺ εἰς ἄσκησιν τοῦ σώματος των καὶ εἰς διάχυσιν τῆς ψυχῆς (*).

Ἡ ὄρασις αὐτῶν εἶναι ἀνάγκη νὰ μὴ ταράσσεται ἀπὸ ἀντικείμενα, δυνάμενα νὰ προξενήσωσιν εἰς τὴν ψυχὴν των δυσ-
αρέσκειαν πολλὴν καὶ φόβον. Παρόμοια πρέπει νὰ μὴ ταράσσεται καὶ ἡ ἀκοή των ἀπὸ ἤχους τρομακτικούς, ὅταν μάλιστα κοιμῶνται· διότι ὑπάρχουσιν ἄρκετὰ παραδείγματα σπασμῶν, ἐπιληψίας καὶ ἄλλων νευρικῶν παθῶν, προελθόντων εἰς παιδία, τὰ ὅποια ἐξυπνίσθησαν ἀπὸ ἀπροσεξίαν, ἢ ἀπὸ ἄγνοιαν μὲ φωνὰς δυνατὰς καὶ θόρυβον πολύν.

Πρέπον εἶναι τώρα νὰ εἴπωμεν καὶ περὶ τῆς ἀναπτύξεως καὶ καλλιεργείας τῶν δυνάμεων τοῦ πνεύματος τῶν παιδίων, ὅχι διὰ νὰ δώσωμεν κανόνας εἰς τὴν ἀνάπτυξιν καὶ διεύθυν-
σιν τοῦ πνεύματός των· διότι τοῦτο εἶναι τῆς παιδαγωγίας ἔργον, ἀλλὰ διὰ νὰ εἴπωμεν ἐν συντόμῳ τὰ ἀποβλέποντα πρῶτον τὴν τελείαν ἀνάπτυξιν καὶ παγίωσιν τοῦ σώματος, τὸ ὅποϊον εἶναι ἡ οἰκία τῆς ψυχῆς των, καὶ ἔπειτα τὴν προ-

(*) Ἐλπίζομεν ἐντὸς ὀλίγου καὶ εἰς τὰς πόλεις τῆς Ἑλλάδος νὰ εἶναι τόποι
χλοεροὶ καὶ κατάφυτοι, καθὼς εἰς τὰς τοῦ φωτισμένου κόσμου, ὅπου θὰ συ-
νέρχωνται οἱ νεαροὶ οὗτοι συμπολιταί μας, διὰ νὰ γνωρίζωνται, καὶ κατὰ
τὴν ἡλικίαν των νὰ συνομιλῶσιν ἀνάρθρως ἢ ἐνάρθρως. Εἰς τὴν τερπνὴν ταύ-
την συναναστροφὴν καὶ ἐπιμιξίαν συνειθίζουσι τόσον, ὥστε, ὅσάκις δι' ὁποίαν
δήποτε αἰτίαν δὲν σμίξωσιν εἰς τὸν ὠρισμένον καιρὸν καὶ τόπον, κυριεύοντα
ἀπὸ λύπην μεγάλην καὶ δυσθυμίαν. Καὶ τοῦτο εἶναι ἀπόδειξις ἀναντίρρητος
ὅτι ὁ ἄνθρωπος μέγας ἢ μικρὸς, εἶναι ζῶον φύσει κοινωνικόν.

φύλαξιν τῆς οἰκίας ταύτης, διὰ τὰ μὴ πέση καὶ πλακώσῃ τὸν οἰκοκύριον τῆς κατὰ τὸν κοινὸν λόγον. Τοῦτο εἶναι τῆς ἀνατροφῆς ἔργον. Ὅλοι σχεδὸν οἱ γονεῖς παρατηροῦσιν εἰς τὰ τέκνα των φαινόμενά τινα τῆς ἐνοικούσης εἰς τὸ τρυφερὸν ἔτι σῶμά των ψυχῆς. Ἀπὸ ταῦτα πρέπει νὰ ὀδηγῶνται αἱ μητέρες πρὸς καλλιέργειαν καὶ διάπλασιν τῆς ψυχῆς των ὀρθήν. Καταλληλότατος δὲ εἰς τοῦτο τρόπος εἶναι νὰ φέρωσιν αἱ μητέρες συχνὰ τὰ τέκνα των ἔξω εἰς τὴν καθαρὰν καὶ ἀθώαν φύσιν, εἰς τοὺς κήπους κ.τ.λ., καὶ νὰ γυμνάζωσιν αὐτῶν ἀνεπαισθήτως τὸν νοῦν, ἐξηγοῦσαι καταλλήλως καὶ μὲ φρόνησιν πολλὴν ὅσα πράγματα τῆς φύσεως ἐλκύουσι τὴν προσοχὴν των, θέλγουσι τὰς αἰσθήσεις των καὶ τὰ κινοῦσιν εἰς διαφόρους ἀθώας ἐρωτήσεις. Ὁ καιρὸς οὗτος δίδει καλλίστας ἀφορμὰς εἰς ὅλας τὰς φιλοστόργους καὶ φρονίμους μητέρας νὰ λαμβάνωσι σιμά των τὰ τρυφερά καὶ ἀθῶά των τέκνα, διὰ νὰ τὰ κατασταίνωσι χρηστοήθη καὶ ἡμερα μὲ τὴν μαγικὴν τρυπὸν τινα δύναμιν τῶν καλῶν ἐκ μέρους των παραδειγμάτων, καὶ νὰ συνειθίζωσι σύγκαιρα καὶ μὲ τρόπον ἡμερον καὶ φρόνιμον εἰς τὴν εὐσεβῇ πρὸς τοὺς γονεῖς των ἀγάπην, καὶ εἰς τὴν σωτήριον πρὸς αὐτοὺς ὑπακοήν. Δυστυχία παντοτεινὴ κυριεύει τὴν οἰκίαν, ὅπου τὰ παιδία δὲν ἐσυνειθίσθησαν ἐγκαίρως νὰ ὑπακούωσιν· ὅλοι τῆς οἰκίας οἱ ἄνθρωποι καὶ κατ' ἐξοχὴν αἱ μητέρες, μαστίζονται καθημερινῶς ἀπὸ τόσας πληγὰς τοῦ Φαραὼ, ὅσα τύχωσι νὰ εἶναι καὶ τὰ παιδία των, τὰ ὅποια με τὸν καιρὸν, ἐὰν δὲν προλάβωσι νὰ διορθωθῶσι, καταντῶσι νὰ γίνωσιν ἄνθρωποι ὀλέθριοι καὶ εἰς ἑαυτοὺς, καὶ εἰς τὴν κοινωνίαν τῶν πολιτῶν.

Πολλοὶ γονεῖς νομίζουσιν ἀρετὴν, ἅμα τὰ τέκνα των ἐξυ-

πνήσωσιν ὀλίγον, νὰ τὰ στείλωσιν εἰς τὸν διδάσκαλον, καὶ τὸ ἔχουσι καύχημά των, ἐὰν μάθωσί τι, τὸ ὁποῖον ὑπερβαίνει τὴν ἡλικίαν καὶ τὰς δυνάμεις των, χωρὶς νὰ συλλογισθῶσι μὲ τὴν ὁλότητα τὴν ὁποίαν παθαίνει τὸ τρυφερὸν ἔτι σῶμά των βλάβην ἀπὸ τὴν πρόωρον καὶ μὲ βίαν γενομένην ἀνάπτυξιν τοῦ νοός των. « Προσπαθοῦντες οἱ πατέρες οὗτοι, » λέγει ὁ Πλούταρχος, νὰ λάβωσι τὰ τέκνα των τὰ πρωτεῖα » εἰς ὅλα, τὰ βάλλουσιν εἰς κόπους ὑπερβολικοὺς, ἀπὸ τοὺς » ὁποίους ἀποκάμνουσι τέλος, καὶ βαρυνόμενα ἤδη τὴν κα- » κοπάθειαν δὲν ἐμποροῦσι ν' ἀκολουθήσωσι τὴν μάθησιν μὲ » ἐπιτυχίαν· διότι, καθὼς τὰ φυτὰ τρέφονται μὲ τὸ σύμμε- » τρον πότισμα, καὶ πνίγονται μὲ τὸ πολὺ, παρομοίως καὶ » ἡ ψυχὴ αὐξάνει μὲ τοὺς ἀναλόγους κόπους, καὶ ἀφανίζε- » ται μὲ τοὺς ὑπερβολικοὺς». Ὅθεν δὲν πρέπει νὰ καταγί- νωνται εἰς τὰ γράμματα παιδία, τὸ σῶμα τῶν ὁποίων δὲν ἀνεπτύχθη ἀκόμη πρεπόντως, μηδὲ νὰ στέλλωνται εἰς τὰ σχολεῖα, ὅπου πολλάκις μὲν προκόπτουσι προκοπὴν ἀνωτέραν πολὺ τῆς ἡλικίας καὶ τῶν δυναμεῶν των, καὶ πολὺ εὐχαριστοῦσι τοὺς γονεῖς των, ὅμως ἡ εὐχαρίστησις αὕτη εἶναι ὀλιγοχρόνιος, καὶ ἀφίνει εἰς αὐτοὺς πολλάκις μετάνοιαν ἀνωφελῇ. Ἐκ τούτου ἔλαβε τὴν ἀφορμὴν ὁ μέγας φιλόσοφος Κάντιος νὰ ὀνομάσῃ τὰ παιδία ταῦτα ὄντα ἐφήμερα. Ἀπὸ δὲ τὰ πολλὰ πρὸς βεβαίωσιν τοῦ λόγου μας παραδείγματα ἀρκεῖ νὰ φέρωμεν αὐτὸν τὸν περίφημον μουσικὸν Μοζάρτην ὡς ἀξιοσημεῖωτον παράδειγμα τῆς μὴ φυλαχθείσης ἰσορροπί- ας εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος καὶ τῶν νοερῶν αὐτοῦ δυνάμεων· ἐπειδὴ εἰς αὐτὸν ἀνεπτύχθη πολλὰ πρόωρα ἢ πρὸς τὴν μουσικὴν μεγάλη εὐφυΐα, ὥστε πενταετῆς ἀκόμη διέπρε-

ψεν ὡς μέγας μουσικὸς, συνθέτων τὰ δεινότερα εἰς τὴν μουσικὴν μελωδήματα. Ἀλλὰ κατὰ τοῦτο μόνον ἔδειξεν ὑπεροχὴν· διότι ἐν ᾧ πρόωρα ἔγεινεν εἰς τὴν μουσικὴν ἀνὴρ, ἔμεινε καθ' ὅλα τ' ἄλλα διὰ παντὸς παιδίον. Τὸ σῶμά του δὲν ἠϋξήσεν, ἦτον ἀχαμνὸν καὶ χλωμὸν, ἐπειράζετο ἀπὸ σπασμῶν, καὶ ἔγεινε θυμὰ πρόωρον τῆς μεγαλοφυΐας καὶ τέχνης του.

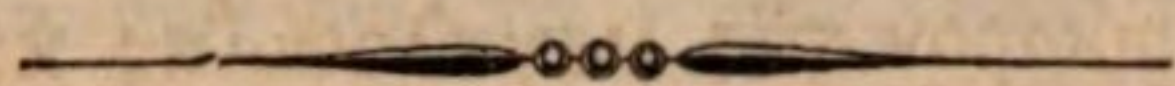
Δὲν εἶναι δυνατόν νὰ προσδιορισθῇ ὁ καιρὸς, καθ' ὃν πρέπει τὰ παιδία νὰ στέλλωνται εἰς τὰ σχολεῖα· διότι τοῦτο δὲν ἐξαρτᾶται τόσον ἀπὸ τὴν ἡλικίαν, ὅσον ἀπὸ τὰ διάφορα τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος τῶν παιδίων προτερήματα. Καὶ ὁμῶς ἐν γένει δυνάμεθα νὰ εἴπωμεν, ὅτι, πρὶν πατήσῃ τὸ ἕκτον ἢ ἑβδόμον ἔτος τὰ παιδία, δὲν εἶναι ποτὲ καλὸν ν' ἀρχίσῃ νὰ διδάσκωνται γράμματα· καὶ ὅταν ἀρχίσῃσιν, εἶναι πάντα καλὸν νὰ ἔχῃσιν εἰς τοῦτο τοῦ ἱατροῦ τὴν συγκατάθεσιν οἱ γονεῖς των.





ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟΝ.

ἈΡΡΩΣΤΙΑΙ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.



ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΔΕΚΑΤΟΝ ΤΕΤΑΡΤΟΝ.

Ἀρρώστιαι ὀξεῖαι καὶ ἐπικίνδυνοι.

Πυρετός — ὑμενογόνος κυνάγχη — ὑγρογόνος ἐγκεφαλίτις — τριγμός τῶν νεογενῶν — ἄσθμα σπασμῶδες.



Ὁ βίος βραχύς, ἡ δὲ τέχνη μακρή· εἶπεν ὁ πατήρ τῆς ἱατρικῆς Ἱπποκράτης, λαλῶν διὰ τὴν ἱερὰν ταύτην τέχνην. Ὅθεν τοῦ τετάρτου μας τούτου μέρους σκοπὸς δὲν εἶναι νὰ καταστήσῃ τὰς μητέρας ἰατροὺς τῶν τέκνων των, ἀλλὰ νὰ τὰς δώσῃ νόξιν τινὰ διὰ νὰ τὰ προφυλάττωσιν ἀπὸ τὰς κινδυνώδεις καὶ θανατηφόρους ἀρρώστιας τῆς τρυφεράς των ἡλικίας, καὶ, ἐὰν ποτὲ περιπέσωσιν εἰς καμμίαν ἀπὸ ταύτας, νὰ προλαμβάνωσι, διὰ νὰ πνίγεται τὸ κακὸν εἰς τὴν πρώτην αὐτοῦ ἐμφάνισιν μετὰ τὴν σύγκαιρον τοῦ ἱατροῦ παρουσίαν· διότι τίποτε δὲν ὠφελοῦσι τὰς μητέρας τῆς κυοφορίας τὰ τόσα βάρη, τίποτε τῆς γέννας οἱ τόσοι πόνοι, τίποτε τῆς ἀνατροφῆς ἔπειτα οἱ τόσοι κόποι, ὅταν ἀπὸ ἀπροσεξίαν ἢ ἄγνοιαν βλέπωσι τὰ τέκνα των, τὴν παρηγορίαν τῆς λύπης των, τὸ στήριγμα τῶν γηρατείων των,

τὴν ἐλπίδα τῆς οἰκιακῆς των εὐδαιμονίας, μαραιμμένα εἰς μίαν στιγμὴν καὶ νεκρά. Σκοπὸς τοῦ μέρους μας τούτου δὲν εἶναι προσέτι νὰ δώσῃ εἰς τὰς μητέρας ἱατρικῶν ἀναγραφὰς (recept), καὶ οὕτω νὰ τὰς προικίσῃ μὲ τῆς ἱατρικῆς τὴν ἡμιμάθειαν, τὸν πλέον ὀλέθριον ἐχθρὸν τῆς ἀνθρωπότητος, ἀλλὰ νὰ τὰς δώσῃ περιγραφὴν ἀπλὴν τῶν πλέον συνειθισμένων ἀρρώστιων τῆς παιδικῆς ἡλικίας, διὰ νὰ τὰς γνωρίζωσι διαγραφὴν καθαρὰν τῶν αἰτίων, ἀπὸ τὰ ὅποια προέρχονται, διὰ νὰ τ' ἀποφεύγωσι καὶ δῆλωσιν ὠφέλιμον τῶν συμπτωμάτων, ὅσα ἐμφαίνουσι τὴν ἀπαραίτητον ἀνάγκην τοῦ νὰ καλῶσι τὸν ἱατρὸν, πρὶν ἔτι φθάσῃ ὁ κίνδυνος, ὅστις τόσῳ μεγαλήτερος καὶ ταχύτερος εἶναι, ὅσῳ μικροτέρα εἶναι καὶ τρυφερώτερα τῶν παιδίων ἡ ἡλικία.

ΠΥΡΕΤΟΣ.

Ὁ πυρετὸς εἶναι ἡ ἀσθένεια καθ' ἑαυτὴν, ἡ σύμπτωμά φλεγμονῆς, ἡ ὀξείος τινὸς ἐξανθήματος. Γνωρίσματα τούτου εἶναι ταῦτα· ὅταν τὸ παιδίον ἔχῃ σύγκρυα· ὅταν ἀλλάσῃ τὴν ὄψιν τοῦ προσώπου του, γίνεται δηλαδὴ πότε κόκκινον, καὶ πότε χλωμόν· ὅταν ἡ κεφαλὴ του εἶναι ζεστή· ὅταν διψᾷ πολὺ, ὅταν ἀπὸ τῆς κεφαλῆς του τὴν ζάλην βυθίζεται εἰς ὕπνον, ἀπὸ τὸν ὅποιον ἐξυπνᾷ ἔξαφνα καὶ τεταραγμένον, κλαίῃ μὴ δυνάμενον ἀπὸ τὴν στενοχωρίαν του νὰ εὕρῃ καμμίαν ἀνάπαυσιν εἰς τὴν κλίνην· ὅταν ἔχῃ στιγμιαίας συσπάσεις ἐδῶ ἢ ἐκεῖ εἰς τὰς χεῖρας καὶ εἰς τοὺς πόδας, καὶ ὅταν τέλος ἀποστρέφεται τὴν συνειθισμένην τροφὴν του. Πᾶσα μήτηρ ἔχει χρέος, ἀφ' οὗ ἴδῃ τινὰ ἐκ τῶν συμπτωμάτων τούτων

νὰ καλέσῃ τὸν ἰατρὸν ἀμέσως, καὶ νὰ προφυλάξῃ τὸ παιδίον
της ἕως ὅτου ἐκεῖνος ἔλθῃ.

ΥΜΕΝΟΓΟΝΟΣ ΚΥΝΑΓΧΗ (angina membranacea).

Ἡ φλεγμονὴ αὕτη τοῦ λάρυγγος, τῆς τραχείας καὶ τῶν
συνεχομένων αὐτῆς βρογχίων, εἶναι πολλὰ ἐπικίνδυνος καὶ
θανάσιμος εἰς τὰ μικρὰ παιδία, τῶν ὁποίων πολλὰ πολλάκις,
εἰς τὰς ἀρχὰς μάλιστα τοῦ παρόντος αἰῶνος, ἐθέρισεν ὁ θάνα-
τος μὲ τὸ φοβερὸν τοῦτο δρέπανον. Ὁ πολὺς οὗτος θάνατος τῶν
παιδίων, εἰς τὴν τάξιν τῶν ὁποίων κατετάχθη κατὰ τὸ 1807
ἔτος καὶ τοῦ Λουδοβίκου Βονοπάρτου, βασιλέως τότε τῆς
ὀλλάνδας, τὸ παιδίον, ἔδωκεν ἀφορμὴν εἰς τὸν Ναπολέοντα
νὰ τάξῃ δώδεκα χιλιάδας φράγκων βραβεῖον εἰς τὸν ὅστις
ἀπὸ τοῦς ἰατροῦς γράψῃ διατριβὴν περὶ θεραπείας τοῦ ἀρ-
ρώστηματος τούτου τὴν καλλιτέραν. Τὸ τάξιμον τοῦτο τοῦ
Ναπολέοντος, καὶ ἔτι μᾶλλον ἢ φιλανθρωπία τῶν ἀληθινῶν
ἰατρῶν, ὅσοι μεταξὺ τῶν φωτισμένων ἐθνῶν εἶναι τῆς ἱερᾶς
ταύτης τέχνης θιασῶται καὶ ἱεροφάνται, ἔδωκαν ἀφορμὴν
εἰς αὐτοὺς νὰ εὕρωσι τὴν θεραπείαν καὶ τοῦ νοσήματος τού-
του, τὸ ὁποῖον εἶναι ὀλεθριώτατον εἰς τὰ ἄκακα παιδία.

Ἡ καλὴ τῆς ἀρρώστιας ταύτης διάγνωσις γίνεται ἀπὸ
τὰ ἐξῆς συμπτώματα· βραχνιάζει τὸ παιδίον κατὰ πρῶ-
τον, καὶ ἀρχίζει ν' ἀναπνέῃ μὲ συριγμόντινα τοῦ λάρυγγος
μετὰ τὸ μεσονύκτιον συνήθως, ἢ καὶ ἀφ' οὗ ἐξυπνήσῃ· τὴν
ἐπαύριον ἀρχίζει νὰ βήχῃ βῆχα παράξενον, ἀλλὰ χαρακτηρι-
στικόν· ὅταν δηλαδὴ βήχῃ τὸ παιδίον, νομίζῃ τις ἀπὸ μα-
κρὰν, ὅτι ἀκούει σκυλάκια νὰ γαυγίζωσιν, ἢ ὅτι ἀκούει ὀρνι-

θάρια νὰ κλώζωσιν, ἢ κόρακας νὰ κρώζωσιν. Σιμὰ τῶν συμπτωμάτων τούτων συνακολουθοῦσι καὶ προηγοῦνται πῦλλάκις ἀνεπαισθήτως καὶ ποια νωθρότης εἰς τὸ σῶμα τοῦ παιδίου, καὶ ποια σκυθρωπότης εἰς τὸ πρόσωπόν του, καὶ ἀδιαφορία κατὰ τινα τρόπον εἰς ὅσα πρότερον ἠδύνετο πράγματα· καμμίαν φορὰν καὶ σύγκρυα εἰς ὅλον του τὸ σῶμα. Τὸ κακὸν τοῦτο δὲν ἐπιδέχεται καμμίαν ἀναβολήν, ἀλλὰ πρέπει νὰ καλέσωσιν οἱ γονεῖς, ἅμα ἴδωσι τὰ συμπτώματα ταῦτα, καὶ μάλιστα τὸν βῆχα, τὸν ἱατρὸν εἰς καταπόνεσιν τοῦ ἐπικινδύνου τούτου ἐχθροῦ· ἐπειδὴ στοχάζομαι, ὅτι εἰς τὸ πάθος τοῦτο οἰκιακὰ ἱατρικὰ δύνανται νὰ προξενήσωσι βλάβην μᾶλλον παρὰ ὠφέλειαν.

Ἡ παροῦσα ἀρρώστια εἶναι φλεγμονὴ τοῦ ὑμέρος, ὅστις ἐνδύει τὸν λάρυγγα, τὴν τραχεῖαν, καὶ τὰ συνεχόμενα αὐτῆς βρογχία· καὶ ἡ προέρχεται εἰς τὰ εὐτραφεῖ καὶ ὑγιᾶ παιδία, τῶν ὁποίων εἶναι μεγάλη ἢ εἰς ὅλας τὰς φλεγμονὰς διάθεσις, ἀπὸ κρυολόγημα, ἢ, κατὰ τὰς ὀρθὰς παρατηρήσεις πολλῶν ἱατρῶν, μεταδίδεται ἀπὸ ἄλλα παιδία πάσχοντα. Ὅθεν διὰ νὰ τὰ προφυλάττωμεν ἀπὸ ταύτην, πρέπει πρῶτον νὰ μὴ τὰ ἀφίνωμεν νὰ κρυώνωσιν, ἐμποδίζοντές τα ἀπὸ τὸ νὰ πίνωσι νερὰ κρύα, καὶ ἀπὸ τὸ νὰ στέκωσιν, ὅπου φυσᾷ ψυχρὸς ἀῆρ, ἰδρωμένα ἢ κοπιχσμένα ἀκόμη ἀπὸ ἀγῶνα τινα· καὶ δεύτερον νὰ τὰ ἀπομακρύνωμεν ἀπὸ τὴν κοινωνίαν τῶν παιδίων, ὅσα πάσχουσι τὸ ἀρρώστημα τοῦτο.

ΥΓΡΟΓΟΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΤΙΣ (Hydrocephalus acutus).

Τὸ ἀρρώστημα τοῦτο τῶν παιδίων εἶναι πολλὰ ἐπικίνδυνον καὶ, ἐὰν δὲν προλάβωμεν νὰ τὸ καταπονέσωμεν, πρὶν

ἀκόμη δείξῃ ὅλην του τὴν σιγχαμερὰν καὶ φρικτὴν μορφὴν, φέρει τὸν θάνατον ἀναπόφευκτα. Καὶ ὁμῶς διὰ τὴν πρώτην αὐτοῦ ἀμυδρὰν, ἢ ἀπατηλὴν ἐμφάνισιν πολλοὶ ἀπὸ τοὺς γονεῖς τὸ παραβλέπουσι, καὶ ὅχι ὀλίγοι ἀπὸ τοὺς ἰατροὺς τὸ παραγνωρίζουσι κατὰ δυστυχίαν, ἢ τὸ συγχέουσι μὲ ἄλλας ἀρρώστιας, ὑπὸ τὸ κάλυμμα τῶν ὁποίων αὐτὸ πολλάκις ἐμφανίζεται, ὡς μὲ τὴν συνάγχην, μὲ τὴν πολλάκις δύσκολον ὀδοντοφυΐαν τῶν παιδίων, καὶ μὲ ἄλλας μικρὰς καὶ ἀσημάντους ἀρρώστιας. Ὅθεν μᾶς ἐξαπατᾷ τόσον, ὥστε, πρὶν ἀκόμη τὸ ὑποπτευθῶμεν, ἀρπάζει τὸ παιδίον ἀπὸ τῆς φιλοσόργου μητρὸς τὰς ἀγκάλας, καὶ τὸ καταβιβάζει εἰς τὸν ψυχρὸν τῆς γῆς κόλπον.

Τὸ κακὸν τοῦτο, τὸ ὁποῖον εἰς τὴν ἀρχὴν μόνον ἐμπορεῖ νὰ καταπονεθῇ, γνωρίζεται ἀπὸ τὴν πιστὴν ἐξεικόνισιν, τὴν ὁποίαν μᾶς δίδουσιν ὅλοι οἱ ἰατροὶ τῶν παιδικῶν ἀρρώστημάτων, καὶ κατ' ἐξοχὴν ὁ περίφημος Γοιλίσιος, θερμὸς φίλος καὶ θεραπευτὴς τῶν ἀκάκων παιδίων. Χαρακτηριστικὰ τοῦ νοσήματος τούτου εἶναι ταῦτα· τὰ παιδιά δείχνουσι διάθεσιν παντάπασιν ἀντίθετον ἐκείνης, τὴν ὁποίαν ἔχουσιν, ὅταν εἶναι ὑγιῆ· ἀδιαφοροῦσι δηλαδὴ πρὸς ὅσα πρότερον εἶχαν μεγαλωτάτην κλίσιν, γίνονται σκυθρωπὰ, ἀνήσυχα, ἀγανακτικὰ καὶ νωθρά, ἐν ᾧ πρότερον ἦσαν φαιδρὰ, εὐθυμα, ἄκακα καὶ ἐξυπνα· ἀρχίζουν ἐπειτα νὰ βασανίζωνται ἀπὸ πόνους σφοδροὺς εἰς τὸ μέτωπον καὶ εἰς τοὺς κροτάφους των, τοὺς ὁποίους μικροτέρας ἡλικίας παιδιά, μὴ δυνάμενα διὰ λόγου νὰ ἐκφρασθῶσι, δείχνουσι βάλλοντα συχνὰ τὴν χεῖρά των εἰς τὸν πάσχοντα τόπον· ἀνακατόνονται καὶ ξερνῶσιν εἰς τὴν ἀρχὴν παραπολὺ, ὅχι τόσον ὅταν κοίτωνται, ὅσον ὅταν σηκώνωνται ἢ κουνῶνται· τὰ ὀμμάτιά των εἰς τὴν ἀρχὴν εἶναι εὐερέθιστα, μετ' ὀλίγον ὁμῶς

χάνουσι τὴν ζωηρότητα των, ἀμβλύνονται καὶ πολλάκις ἀληθωροῦσιν, ἡ κόρη των γίνεται μεγάλη, καὶ ἡ ὄρασίς των ἀδύνατος καὶ ἐσφαλμένη· τοῦ προσώπου των ἡ ἀνθηρὰ ὄψις χάνεται· καὶ τῶν νεκρῶν τὸ ἄψυχον χρῶμα σκεπάζει τὰς παρειάς καὶ τὰ πρότερον κόκκινά των χεῖλη· ἡ μύτη των, διὰ τῆς ὁποίας ὁμιλοῦσιν, εἶναι στεγνὴ, ἡ γλῶσσά των ἀκάθαρτος, καὶ δὲν ἔχουσι καθόλου ὀρεξιν οὔτε νὰ φάγωσιν οὔτε νὰ πίνωσιν· ἡ κοιλία των χάνεται ἀμέσως, χωρὶς νὰ προηγηθῇ καμμία κένωσις. Βυθίζονται ἔπειτα εἰς ὕπνον βαθύν· κατόπιν ἔρχονται σπασμοὶ δυνατοὶ μὲ πυρετὸν δυνατόν, καὶ μετὰ τούτους ἡμιπληγία, ἐξ αἰτίας τῆς ὁποίας δὲν δύναται πλέον νὰ κινήσωσιν ὅλον πατόκορφα τὸ ἀριστερόν ἢ τὸ δεξιὸν ἡμισυ μέρος τοῦ σώματός των· ἡ ὁμιλία των γίνεται ἀκατάληπτος· τὸ πρόσωπόν των κοκκινίζει δυνατὰ, καὶ ἰδρὼς θανάτου τρέχει ἀπὸ τὰς τρίχας τῆς κεφαλῆς των· ἡ ἀναπνοή των γίνεται σύντομος καὶ μὲ πολὺν κόπον· καὶ τελευταῖον τὴν δεκάτην τρίτην ἢ τὴν δεκάτην ἐβδόμην, πολλάκις δὲ καὶ τὴν εἰκοστὴν ἢ τριακοστὴν ἡμέραν φθάνει καὶ ἡ στιγμή, καθ' ἣν ἐλευθερόνεται καὶ ἡ ψυχὴ των ἀπὸ τὸ χωρὶς ἐλπίδα πλέον ἀγωνιζόμενον σῶμά των.

Ὅταν λοιπὸν οἱ γονεῖς ἴδωσιν εἰς τὰ τέκνα των τοὺς προδρόμους τῆς ἀρρώστιας ταύτης, τὴν ἀδιαφορίαν δηλαδὴ τῶν παιδίων εἰς ὅσα πρότερον ἠδύνοντο πράγματα, τὴν ἀνορεξίαν, τὴν περὶ τοὺς κροτάφους ἢ τὸ μέτωπον κεφαλαλγίαν, τὴν ἀνακάλωσιν καὶ τὸν ἔμετον πρέπει νὰ μὴ χρονοτριβῶσι πλέον μὲ ματαίας ἐλπίδας, ἀλλὰ νὰ φέρωσι τὸν ἰατρὸν, διὰ νὰ καταπονέσῃ μίαν ὥραν ἀρχήτερα τὸ ἀπατηλὸν τοῦτο πάθος, τὸ ὁποῖον εἰς τὴν ἀρχὴν, καθὼς εἵπαμεν δύναται νὰ καταπονεθῇ,

Ἡ ἐγκεφαλίτις αὕτη μὲ τὴν ταχεῖαν καὶ θανατηφόρον ἔκκρισιν τοῦ ὑγροῦ εἰς τὸν ἐγκέφαλον, προέρχεται ἀπὸ τιναγμὸν τοῦ ἐγκεφάλου, ὅταν τὰ παιδία κτυπηθῶσιν ἢ πέσωσι δυνατὰ κατακεφαλῆς· προέρχεται ἀπὸ τὴν χρῆσιν τῶν μεθυστικῶν ποτῶν, καὶ μάλιστα τῶν ὑπνωτικῶν· προέρχεται ἀπὸ συχνὰς ἀνωμαλίας, ἀπὸ αἰφνίδιον κρυολόγημα κεφαλῆς, ἀπὸ τύλιγμα πολλὰ σφικτὸν, καὶ ἀπὸ κούνημα δυνατώτατον καὶ χωρὶς προσοχῆν. Ὅθεν οἱ γονεῖς εἶναι χρεῖα ν' ἀποφεύγωσιν ὅλα τὰ αἷτια ταῦτα, ἀκολουθοῦντες τοὺς κανόνας, οἱ ὅποιοι ἐδόθησαν εἰς τὰ προλαβόντα κεφάλαια.

ΤΡΙΓΜΟΣ ΤΩΝ ΝΗΠΙΩΝ.

Τὸ τρυφερὸν καὶ εὐερέθιστον σῶμα τῶν νεογνῶν κυριεύεται καὶ ἀπὸ σπασμοῦς πολλὰ κινδυνώδεις, οἱ ὅποιοι πιάνουσι κατὰ πρώτην φορὰν τὴν νύκτα συνήθως τὰ κοιμώμενα ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ βρέφη, τῶν ὁποίων διαστρέφονται τὰ ὀμμάτια, καὶ μένουσι τὰ βλέφαρα μεσοσφαλισμένα, χωρὶς νὰ σκεπάζωσιν ὅλον τοῦ βολβοῦ τὸ ἄσπρον. Ταυτοχρόνως συνέλκονται τοῦ προσώπου των οἱ μῦς τοιουτοτρόπως, ὥστε νομίζει τις, ὅτι χαμογελῶσι. Τὸ πρόσωπόν των ἀλλάσσει μέρος τοῦ σώματος, ἢ ὅλον τὸ σῶμα, καὶ κατ' ἐξοχὴν ἡ κεφαλὴ των κλονεῖται ἀτάκτως· ἡ ἀναπνοὴ των γίνεται δύσκολα καὶ ἄτακτα. Ἐξυπνοῦσι τέλος ταῦτα ὡς ἀπὸ ὕπνον βαθὺν, ξερνῶσιν ὡς ἐπιτοπολὺ, ἢ ἀποπατοῦσι κόπρον δυσώδη, ἢ ἐκφυσῶσι. Περιχύνονται ἀπὸ ἰδρῶτα ὑπερβολικόν, καὶ ἔχουσι πρόσωπον πολλὰ λυπηρόν. Ἀλλ' ὁ πλέον ἐπικίνδυνος ἀπὸ τοὺς σπασμοῦς τούτους εἶναι ὁ τριγμὸς, ὃς τις ἐπιπολάζει εἰς τὰ θερμὰ κλί-

ματα, καὶ πιάνει τὰ νεογνὰ μόνον περὶ τὴν ἐννάτην ἢ τὸ πολὺ περὶ τὴν δεκάτην τετάρτην ἡμέραν μετὰ τὴν γέννησίν των. Εἰς τὰ ψυχρὰ ὅμως κλίματα, ὅπου σποράδην ἀπαντᾶται οὗτος, συμβαίνει ἐνίοτε καὶ ἀργότερα.

Πρόδρομοι τούτου εἶναι ἀνησυχία νυκτερινὰ, ἀϋπνία καὶ πόνοι τῆς κοιλίας περιοδικοί. Τὰ παιδιά κλαυθμηρίζουσι δυνατὰ, στηρίζουσι τὸ ὀπισθεν μέρος τῆς κεφαλῆς των εἰς τὸ προσκέφαλον, καὶ μαζεύουσι τὰ πόδιά των εἰς τὴν κοιλίαν· ἐδῶ κ' ἐκεῖ φαίνονται εἰς τοὺς μῦς τοῦ προσώπου των πηδῆματά τινα ἢ συσπάσματα, καὶ εἰς τὰ ὀμμάτιά των ἀκούσια στρεφογυρίσματα, κλαυθμηρίζουσι δυνατὰ, ἐὰν ἀλλάξωμεν τὴν θέσιν τοῦ σώματος ἢ τῆς κεφαλῆς αὐτῶν. Τὸ πρόσωπόν των εἶναι μελανοκόκκινον, μένει δὲ χλωμὸν μόνον, ὅταν αὐτὰ εἶναι ὀλίγον ἐλεύθερα. Δὲν ἐμποροῦσι μὲ τὴν ὀλότητα οὔτε νὰ βυζάξωσιν, οὔτε νὰ καταπίωσιν ἄλλο τι, ἢ βυζάνουσι μὲ πολλὴν δυσκολίαν. Μετὰ τοὺς προδρόμους τούτους δὲν ἀργεῖ νὰ ἔλθῃ καὶ ὁ τριγμός· αἱ σιαγόνες των δηλαδὴ κλείονται σφικτὰ, καὶ τὰ χεῖλη των συνέλκονται καὶ στρογγυλόνονται κυκλοτερεῶς· ἡ φωνή των χάνεται, καὶ μένει μόνον θλιβερὸς βυρβυριγμός, μαζῇ μὲ τὸν ὁποῖον ἐξέρχεται ἀπὸ τὰς κλεισμένης σιαγόνας καὶ τὰ χεῖλη των καὶ ὀλίγος ἀφρώδης σίαλος. Μὲ τὸν τριγμὸν τοῦτον ἐπιταχύνουσι καὶ εἰ κατόπιν ἐρχόμενοι σπασμοί, ἐμπροσθότονος, ὀπισθότονος καὶ τέτανος, τὸ τέλος τῶν δυστυχῶν τούτων νεογνῶν, τὸ ὁποῖον ἀκολουθεῖ εἰς τριάντα ἕξ ἕως σαράντα ὀκτὼ ὥρῶν διάστημα.

Ὅσοι λοιπὸν τῶν γονέων ἴδωσι μερικοὺς ἀπὸ τοὺς προδρόμους τῆς ἀρρώστιας ταύτης, δὲν πρέπει νὰ περιμένωσιν ἕως νὰ ἔλθῃ καὶ ὁ τριγμός, ἀλλ' εὐθὺς νὰ καλέσωσι τὸν ἰατρὸν,

διὰ νὰ προλάβῃ τὸν κίνδυνον τοῦ τόσο ὀξέως καὶ θανατηφόρου κακοῦ.

Ἡ φύσις τῆς ἀτμοσφαίρας τῶν θερμῶν κλιμάτων κάμνει τὴν νόσον ταύτην ἐπιχώριον εἰς ταῦτα. Εἰς δὲ τὴν σποραδικήν τῆς γέννησιν συντρέχουσι τὰ ἐξῆς· ἡ αἰφνίδιος μεταβολὴ τῆς κράσεως τοῦ αἵματος, τὸ κρυολόγημα τῶν νηπίων, τὸ ὁποῖον προέρχεται ὡς ἐπιτοπολὺ, ὅταν τὴν νύκτα γίνεται ψυχρὰ πολλὰ καὶ τὴν ἡμέραν ζέστη μεγάλη, ὅταν τὸ νεογνὸν ἀπὸ ἀπροσεξίαν ἢ ἄγνοιαν φέρεται ἢ τίθεται εἰς μέρος τῆς καμάρας, ὅπου ὁ αἰὴρ ἔχει δίοδον ἀνεμπόδιστον, ὅταν τρίτον οἱ γονεῖς ἀρχίσωσι πρόωρα καὶ ἀπρόσεκτα νὰ λούωσιν εἰς ψυχρὸν ὕδωρ τὰ νεογνά των τέκνα. Εἰς τὴν σποραδικήν τῆς γέννησιν συμβάλλει προσέτι τὸ βύζαγμα τοῦ νηπίου εὐθὺς μετὰ ψυχικόν τι πάθος τῆς μητρὸς ἢ τῆς τροφοῦ, θυμὸν δηλαδὴ σφοδρόν, φόβον καὶ τὰ παρόμοια· ἀνωμαλίαι τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων τοῦ βυζανομένου, ἡγουν λεβίθες, ὀξυνάδαι, καὶ ἔκκρισις πολλῆς ὕλης μυζώδους εἰς τὰ ὄργανα ταῦτα· καὶ τέλος ὅσα δύνανται νὰ προξενήσωσι πληθώραν εἰς τὸν ἐγκέφαλον, τούτων, ὡς εἶναι π. χ. ἡ θηριακὴ κτ.λ. Ὅθεν ἅς προσέχωσιν οἱ γονεῖς εἰς τὴν μεταβολὴν τῆς κράσεως τοῦ αἵματος, καὶ ἅς τὰ προφυλάττωσιν ἀπὸ τὸ κρυολόγημα· ἅς μὴ μεταχειρίζωνται πρόωρα καὶ χωρὶς προσοχὴν τὴν ψυχρολουσίαν· ἅς τὰ ἐνδύωσιν, ὅταν αἱ νύκτες εἶναι ψυχραὶ, φορέματα παχύτερα ἀπὸ ἐκεῖνα, μὲ τὰ ὁποῖα τὰ ἔχουσι τὴν ἡμέραν ἐνδυμένα· ἅς προσέχωσιν ἔπειτα νὰ μὴ τὰ βυζάνωσιν εὐθὺς, ὅταν ταραχθῇ ἡ ψυχὴ τῆς μητρὸς ἢ τῆς τροφοῦ ἀπὸ ὁποιονδήποτε πάθος σφοδρόν· ἅς προσέχωσι προσέτι νὰ μὴ γεννῶνται τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων αἱ ἀνωμαλίαι, ἢ νὰ θεραπεύωνται,

εάν ὑπάρχωσιν αὐταί· καὶ νὰ μὴ ποτίζωνται τέλος ποτὰ με-
θυστικά ἢ ναρκωτικά.

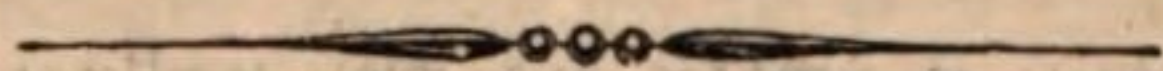
ἈΣΘΜΑ ΣΠΑΣΜΩΔΕΣ. (Asthma Milari).

Ἡ σπασμώδης αὕτη τῆς τραχείας κυνάγχη τῶν μικρῶν παιδίων εἶναι σπανιωτέρα πλὴν θανατηφόρος· διότι θανατό-
νει τὰ μικρὰ κατὰ τὴν ἡλικίαν καὶ ἀδύνατα κατὰ τὴν κρᾶ-
σιν παιδία εἰς τὸν δεύτερον ἢ τρίτον παροξυσμόν της. Δὲν
φείδεται δὲ οὐδὲ μεγαλήτερα παιδία, τῶν ὁποίων ἡ ἡλικία
φθάνει ἕως τὸ ὄγδοον, πολλάκις δὲ καὶ ἕως τὸ δέκατον ἔτος,
καὶ τὰ ὁποῖα συνήθως, ὅταν μένωσι χωρὶς ἰατροῦ βοήθειαν,
θανατόνοντι τὴν πέμπτην καὶ ἕκτην ἡμέραν.

Μετά τινα καταρροϊκὰ συμπτώματα, πολλάκις δὲ καὶ
χωρὶς ταῦτα, ἐξαφνίζεται τὴν νύκτα συνήθως τὸ παιδίον ἀπὸ
τὸν ὕπνον του, τινάσσεται ἐπάνω ἀπὸ τὸν φόβον καὶ ἀπὸ τὴν
στενοχωρίαν· ἐβγάζει φωνὴν βαθεῖαν καὶ πεφοβισμένην, καὶ
προσπαθεῖ στεκόμενον ἢ καθήμενον νὰ πάρῃ μὲ πολὺν ἀγῶνα
καὶ κίνδυνον τῆς ζωῆς τὴν ἀναπνοήν του. Ἐνοχλεῖται ἐνίοτε
ἀπὸ βῆχα μικρὸν, ὅμως πάντα βαθὺν καὶ ξηρὸν, ὁ ἦχος τοῦ
ὁποίου ὁμοιάζει σχεδὸν μὲ τὸν ἦχον χύτρας ῥαγισμένης, ὅταν
τὴν κτυπῶμεν μὲ τὸ δάκτυλον. Αἱ χεῖρες καὶ οἱ πόδες κρυό-
νουσιν, ἡ κοιλία φουσκώνει ἢ πλακόνεται καὶ σύρεται ὀλότε-
λα μέσα· οὖρον γίνεται πολὺ, καὶ ἀποπάτησις καμμία· σιμὰ
τούτων πιάνεται τὸ παιδίον καὶ ἀπὸ ἄλλους σπασμούς· καὶ
τότε τὸ πρόσωπόν του γίνεται μελανοκόκκινον.

Μετά πέντε ἢ ἕξ καὶ ἑπτὰ λεπτά, πολλάκις δὲ καὶ μετὰ
μίαν ὥραν παύουσιν ὅλα τὰ τρομερὰ καὶ ἐπικίνδυνα ταῦτα

συμπτώματα, καὶ τὸ παιδίον φαίνεται καλὰ κατὰ πρώτην φοράν. Ἀλλὰ μετὰ ἕξ, ὀκτὼ, δώδεκα, εἴκοσιν, ἢ εἰκοσιτέσσαρας ὥρας ἔρχεται καὶ δεύτερος παροξυσμὸς πλέον ὀρμητικὸς καὶ πλέον διαρκής, καὶ οὕτω καθεξῆς τρίτος καὶ τέταρτος. Χωρὶς λοιπὸν νὰ προσμένωσι καὶ δεύτερον παροξυσμὸν οἱ γονεῖς, ἅς καλέσωσι τὸν ἰατρὸν ὅσον τὸ δυνατόν ἐγρήγορα· διότι τὸ παιδίον μετὰ τὸν δεύτερον, τρίτον καὶ τέταρτον παροξυσμὸν ἴσως δὲν προφθάνεται πλέον. Ἐναργῇ τοῦ ἄσθματος τούτου αἷτια δὲν φαίνονται ἀκόμη· λεβίθες, αἰφνίδιος μεταβολὴ τῆς κράσεως τοῦ ἀέρος, καὶ νεῦρα ἐκ φύσεως ἀδύνατα καὶ εὐερέθιστα, ἢ ἀπὸ τὴν χρῆσιν φαγοποτίων ἐρεθιστικῶν καὶ τῶν παρομοίων γενόμενα, λέγονται τὰ κυριώτερα τούτου αἷτια. Ὅθεν χρειάζεται νὰ ἀπέχωσι τὰ μικρὰ παιδιά πολὺ ἀπὸ μεθυστικὰ ποτὰ, ἀπὸ φαγητὰ ἀρτυμένα μὲ πολλὰ ἀρώματα, καὶ ἀπὸ ὅλα, ὅσα δύνανται νὰ βλάβωσι τὴν χώνευσιν καὶ οὕτω νὰ προξενήσωσιν εἰς αὐτὰ ἐλμινθίασιν.



ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΔΕΚΑΤΟΝ ΠΕΜΠΤΟΝ.

Ἀρρώστιαι ὅχι ἐπικίνδυνοι.

Ἰκτερος — ὀφθαλμία νεογνῶν — ἄφθαι — λόξιγκας καὶ ἔμετος — διάρροιαι — σύγκαυμα.

Μετὰ τὰ ἀρρώσθηματα, ὅσα εἶναι ἐπικίνδυνα καὶ ἀπαιτοῦσι τὴν ταχεῖαν παρὰ τοῦ ἰατροῦ βοήθειαν, γράφομεν καὶ τὰ ἐξῆς συνηθέστατα εἰς τὰ νήπια καὶ ἀπὸ ἀταξίαν ὡς ἐπιτοπολὺ τῆς

διαίτης γεννώμενα, τὰ ὁποῖα, ἂν καὶ ὡς ἐπιτοπολὺ εἶναι χωρὶς φόβον καὶ κίνδυνον ζωῆς, ἀρκετὰ ὅμως βασανίζουσι τὰ νήπια, προξενοῦσι πολλὴν εἰς τοὺς γονεῖς των ἀνησυχίαν, καὶ χρειάζονται πολλὴν παρ' αὐτῶν προσοχὴν καὶ προφύλαξιν.

ἸΚΤΕΡΟΣ.

Δύω, τρεῖς ἢ τέσσαρας ἡμέρας ἀφ' οὗ γεννηθῶσι τὰ βρέφη, κιτρινίζει τὸ σῶμά των ὅλον, καὶ μετὰ τέσσαρας, ἕξ ἢ ὀκτὼ ἡμέρας ἀφ' οὗ κιτρινίσῃ, ἀναλαμβάνει τὸ κατὰ φύσιν χρῶμά του· ἐκτὸς δὲ μικρᾶς ἀταξίας εἰς τὴν κοιλίαν, καὶ πρασινωτάτου ἀποπατήματος δὲν φαίνεται βέβαια κανὲν ἄλλο σύμπτωμα ἐπίφοβον· καὶ ὅμως ἡ φιλόστοργος μήτηρ ἄφροντις ὁλότελα δὲν πρέπει νὰ εἶναι· διότι ὁ ἀπλοῦς οὗτος ἰκτερος, εἰς τὴν παραμεληθῇ, δύναται νὰ ἐπιφέρῃ δυσάρεστα καὶ μεγάλα δεινά. Δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ καλεσθῇ ὁ ἰατρὸς εἰς τὴν παροῦσαν κατάστασιν, ἢ ὁποῖα μὲ τὴν καθημερινὴν χρῆσιν τῶν εἰς τὴν 93 ἕως 96 σελ. ῥηθέντων λουτρῶν, καὶ μὲ τὴν ζεστὴν φύλαξιν τῶν παιδίων, παύει μετὰ τέσσαρας ἕξ ἕως ὀκτὼ ἡμέρας, χωρὶς ἄλλων ἐσωτερικῶν ἰατρικῶν. Ὅταν ὅμως δὲν παύσῃ εἰς τὸν ῥηθέντα καιρὸν, ἢ ὅταν προστεθῶσιν εἰς τὸν ἀπλοῦν ἰκτερον καὶ ἄλλα συμπτώματα, καλὸν εἶναι καὶ ἀναγκαῖον ἡ παρουσία τοῦ ἰατροῦ πρὸς ἐξομαλισμὸν ὅλων τῶν δυσαρέστων τούτων φαινομένων. Ἡ καθ' αὐτὸ τοῦ ἰκτέρου τούτου αἰτία εἶναι, ὅτι τὰ νεογνὰ ἢ κρυόνουσι πρῶτον εἰς τὸν αἰρὸν τῆς γέννας των, ὅταν ἡ μαμμή εἶναι τόσον ἄπειρος καὶ ἀπρόσεκτος, ὥστε δὲν ἀποκόπτει τὸν ὀμφαλὸν των, ὡς

εἶπαμεν εἰς τὴν 45 σελ. ἀλλὰ τὰ φυλάττει χάμω ἕως νὰ ἐκ-
 βῶσι καὶ τὰ δεύτερα, ἢ τὸν ἀποκόπτη μὲν, τὰ ἀφίνει ὁμῶς
 καταγῆς γυμνὰ καὶ παρημελημένα, καὶ ἐνασχολεῖται μὲ τὴν
 μητέρα, τὴν ὁποίαν εἶναι ἀνάγκη νὰ τὴν ἀφήσῃ πρὸς καιρὸν
 ἥσυχον (ἴδε σελ. 45). ἢ κρυόνοσσι δεύτερον, ὅταν, ἀφ' οὗ γεν-
 νηθῶσι, τὰ ἐνδύωσιν ὑποκάμισα καὶ πανία ψυχρὰ καὶ βρε-
 γμένα· ὥστε φαίνεται ἐκ τούτου πόσον εἶναι ἀναγκαῖον ἡ
 προσοχὴ καὶ προφύλαξις τῶν νεογνῶν ἀπὸ τὸ κρυολόγημα
 καὶ εἰς τὸν καιρὸν τῆς γέννας των, καὶ ἀφ' οὗ γεννηθῶσιν
 ἔπειτα.

ὈΦΘΑΛΜΙΑ ΤΩΝ ΝΕΟΓΝΩΝ (ophthalmia neonatorum).

Ὀλίγας ἡμέρας, ἢ τὴν δευτέραν, τὴν τρίτην ἕως τὴν ἕκτην
 ἐβδομάδα μετὰ τὴν γένναν ἀκολουθεῖ ἡ φλεγμονὴ αὕτη εἰς
 τὰ βλέφαρα τῶν νεογνῶν. Οἱ γύροι τῶν βλεφάρων κοκκινί-
 ζουσι, κολλῶσι τὴν νύκτα ὁ ἓνας μὲ τὸν ἄλλον, καὶ τὸ παι-
 δίον ἀνοίγει μὲ πολὺν κόπον τὸ ἐν ἢ τ' ἄλλο του ὀμμάτιον·
 ὕλη βλεννώδης (τσίμβλα κοιν.) ἐκκρίνεται καὶ μαζεύεται εἰς
 τὴν ἐσωτερικὴν γωνίαν τῶν ὀμματαίων, τὰ ὁποῖα τότε δὲν
 ὑποφέρουσι τὸ πολὺ φῶς, καὶ μόνον εἰς τὸ πολλὰ ἀμυδρὸν
 δύνανται νὰ εἶναι πολλὰ ἀνοικτά. Ἡ ἐκκρίσις αὐξάνεται πο-
 λὺ, κολλᾷ τὰ βλέφαρα, καὶ ξηραίνεται τόσον, ὥστε τὸ παι-
 δίον δὲν ἐμπορεῖ νὰ τὰ ἀνοίξῃ πλέον· ἐὰν δὲ ἀφ' οὗ μὲ χλια-
 ρὸν γάλα, ἢ μολόχας νερὸν, βρέξωμεν καὶ μαλακύνωμεν τὴν
 ὕλην, ἀνοίξωμεν ὀλίγον τὰ βλέφαρα, τρέχει ἐκ μιᾶς ὕλη πολ-
 λὴ πυώδης, ὑπόλευκος, ἢ κιτρίνη, ἥτις ἐπικαλύπτει ἔσωθεν
 ὅλον τοῦ ὀμματίου τὸν βαλβὸν, ὁ ὁποῖος, ἀφ' οὗ τρέξῃ ἡ ὕλη

αὕτη, φαίνεται καθαρὸς, χωρὶς νὰ ἔχη τὴν παραμικρὰν φλεγμονὴν, ἐνῶ ἐξ ἐναντίας ὁ ἐνδύων τὴν ἐσωτερικὴν τῶν βλεφάρων ἐπιφάνειαν χιτῶν εἶναι κόκκινος καὶ φουσκωμένος.

Οἱ γονεῖς τῶν πασχόντων παιδίων δὲν ἔχουσιν ἄλλό τι νὰ πράξωσιν, εἰμὴ εὐθὺς ἀφ' οὗ ἴδωσι κοκκινισμένους τοὺς γύρους τῶν βλεφάρων, ὀλίγον ἢ πολὺ κολλημένα τὰ ὀμμάτια, πολλὴν ἢ ὀλίγην πυώδη ὕλην εἰς ταῦτα, νὰ τῶν ἐμποδίσωσι τὸ πολὺ φῶς, καὶ νὰ τῶν καθαρίζωσι πᾶσαν δευτέραν ἢ τρίτην ὥραν τὰ φλαιγμαίνοντα βλέφαρα ἀπὸ τὴν ἐκκρινομένην καὶ ξηραينوμένην ὕλην μὲ ἀδύνατον καὶ χλιαρὸν τοῦ θύμου ἐγχυματισμὸν, ἢ μὲ γάλα χλιαρόν· ὁ καθαρισμὸς ἢ ἡ ἀπόπλυσις τῆς ὕλης ἀπὸ τὰ βλέφαρα πρέπει νὰ γίνεται μὲ σφογγάριον ἀπαλὸν εἰς τὸν ῥηθέντα ἐγχυματισμὸν βρεγμένον, καὶ ὅχι τριβόμενον ἐπάνω εἰς τὰ βλέφαρα, ἀλλὰ μόνον ἐγγιζόμενον μὲ πολλὴν προσοχὴν καὶ ἀπαλότητα. Πρέπει δὲ τὸ σφογγάριον τοῦτο νὰ εἶναι μόνον εἰς χρῆσιν τῶν ὀμμάτων, ὅσα πάσχουσι τὴν βλεννόρροϊαν ταύτην· διότι ἐμπορεῖ νὰ μεταδοθῇ αὕτη καὶ εἰς ὑγιᾶ ὀμμάτια, ὅταν πλυθῶσι μὲ τοῦτο· ἐὰν δὲ μετὰ δύο ἢ τρεῖς ἡμέρας ἡ φλεγμονὴ δὲν θεραπευθῇ, ἀλλὰ χειροτερεύσῃ μᾶλλον, ἀνάγκη νὰ καλεσθῇ ὁ ἱατρὸς πρὸς θεραπείαν τῆς.

Αἷτια ταύτης εἶναι τὸ πολὺ φῶς εἰς τὰς πρώτας ἡμέρας τῶν νεογνῶν, τὰ ὀμμάτια τῶν ὑποίων ἐρεθίζονται πολὺ ἀπὸ τοῦτο· τῆς καμάρας ὁ κονιορτὸς, ὅταν σαρώνεται αὕτη μὲ τὴν ὅχι ἀπαιτουμένην προσοχὴν· τὸ ἀκάθαρτον νερὸν τοῦ λουτροῦ ἢ τῆς πλύσεως χυνόμενον ἐξ ἀπροσεξίας εἰς τὰ ὀμμάτια τῶν· καπνὸς ὅποιοςδήποτε εἰς τὴν καμάραν, ὅπου τὰ νεογνὰ ἐνδιαιτῶνται· καὶ πᾶν ὅ,τι προπίπτει ἔξωθεν καὶ βι-

αίως εἰς τὰ ὀμμάτια τῶν. Ὅθεν εἰς ἀποφυγὴν τῆς ἀνάγκης νὰ ἔχῃ μέτριον φῶς ἢ καμάραν καὶ ὅταν γεννᾶται τὸ παιδίον, καὶ τὰς πρώτας ἡμέρας ἐφεξῆς ἀφ' οὗ γεννηθῇ· νὰ μὴ βάλ-
 λεται ποτὲ τὸ φῶς ἔμπροσθεν εἰς τὰ ὀμμάτια τοῦ παιδίου
 μήτε ὅταν γεννᾶται, μήτε ἐφεξῆς· νὰ μετακομίζεται τοῦτο
 εἰς ἄλλην καμάραν, ὅταν ἡ ἰδική του σαρώνεται, ἢ νὰ σκεπά-
 ζεται τὸ πρόσωπόν του μὲ σκέπην λεπτὴν, ὅταν ἐξ ἀνάγκης
 μένῃ εἰς τὴν αὐτὴν καμάραν· τοῦ λουτροῦ ἢ τῆς πλύσεως τὸ
 νερὸν νὰ εἶναι καθαρὸν ἀπὸ χρώματα καὶ ἄλλας ὕλας βλαβε-
 ράς· νὰ μὴ συγχωρεῖται καθόλου κανένας καπνὸς εἰς τοῦ παι-
 δίου τὴν καμάραν· καὶ ν' ἀποφεύγεται τέλος πᾶν ὅ,τι δύνα-
 ται νὰ βλάβῃ τὰ ὀμμάτια τοῦ παιδίου ἔξωθεν καὶ βικίως
 προσπίπτον.

Ἄ Φ Θ Α Ι.

Αἱ ἄφθαι εἶναι στρογγύλα, ἀσπρουλά, ἢ ὀλίγον κιτρινω-
 πὰ καὶ μικρὰ φλυκταινίδια, ἢ ἐξελκώσεις εἰς τὴν γλῶσσαν
 ἐπάνω, καὶ εἰς ὅλην τὴν ἐσωτερικὴν ἐπιφάνειαν τοῦ στόμα-
 τος τῶν νηπίων. Κατ' ἀρχὰς αὐταὶ εἶναι ὀλίγαι καὶ χωρισμέ-
 ναι ἢ μία ἀπὸ τὴν ἄλλην· αὐξάνουσιν ἔπειτα πολὺ, ὥστε ἐνό-
 νονται, καὶ κατασταίνουσιν ἐδῶ κ' ἐκεῖ εἰς τὸ στόμα μίαν με-
 γάλην φουσκαλίδαν ἢ ἐξέλκωσιν· προξενοῦσιν εἰς τὰ νήπια
 πόνους, ὥστε δυσκολεύονται τὰ ἄθλια νὰ βυζάσωσι. Προξε-
 νοῦσι πρὸς τούτοις ἔμετον, ἀνησυχίαν καὶ θερμὴν· παύουσι
 δὲ, ἐὰν δὲν ἀμεληθῶσι, τὴν ἐβδόμην ἢ ἐννάτην ἡμέραν· καὶ
 ὅταν τὰς ἀμελήσωμεν ἢ τὰς κακομεταχειρισθῶμεν διαδίδον-
 ται εἰς τὸν οἰσοφάγον, πολλάκις δὲ καὶ ἕως τὰ ἔντερα, αὐ-

ξάνουσι πολὺ τοὺς πόνους τοῦ στόματος καὶ τὴν ἔκκρισιν τοῦ σιάλου, προξενούσι διάρροϊαν, καὶ τέλος ἀπὸ φλυκταινί- δια ἀσπρουλὰ ἢ ὀλίγον κιτρινωπὰ γίνονται μελανοκόκκινα, ἢ μαῦρα. Τὰ νήπια ἀγχνίζουσι πολὺ, μὴ δυνάμενα παντάπασιν νὰ πιάσῃ τὸ βυζίον, καὶ στερούμενα καὶ τὸν ὕπνον. Αἱ ἄφθαι ἔχουσι προσέτι καὶ τὸ κακὸν τοῦτο, ὅτι μεταδίδονται καὶ εἰς τῆς μητρὸς ἢ τῆς τροφοῦ τὰ βυζία, καὶ προξενούσιν εἰς αὐτὰ πόνους πολλάκις καὶ χρονίαν ἔλκωσιν. Αἱ μητέρες λοιπὸν τῶν νηπίων, ὅσα κτυπηθῶσιν ἀπὸ τὰς ἄφθας, τίποτε δὲν πρέπει νὰ κάμωσιν, εἰμὴ, ἀφ' οὗ πρῶτον ἐμποδίσῃ τὰ αἷτια τούτων, ὡς θὰ εἴπωμεν παρακάτω, νὰ ποτίζῃ ταῦτα πολλάκις τῆς ἡμέρας ἀνὰ δύο ἕως τρία κουτάλια τοῦ γλυκοῦ τὴν πᾶσαν φορὰν, ἐγγχυματισμὸν ἐλαφρὸν ἀπὸ θύμον, χωρὶς νὰ χρειασθῶσιν ἄλλό τι περισσότερον, ὅταν τὰ νήπια δὲν πάσχῃ ταυτοχρόνως καὶ ἄλλην ἀσθένειαν, εἰς θεραπείαν τῆς ὁποίας εἶναι ἴσως χρεῖα νὰ καλεσθῇ ὁ ἰατρός.

Αἷτια τῶν ἀφθῶν εἶναι ἡ κακὴ καὶ χωρὶς τάξιν καμμίαν τροφή, ἡ ἀκαθαρσία καὶ ἡ μετάδοσις τοῦ πάθους ἀπὸ ἄλλον. Ὅθεν εἰς ἀποφυγὴν καὶ προφύλαξιν τούτων εἶναι ἀνάγκη καὶ χρέος πάσης μητρὸς νὰ τρέφῃ, τὸ λέγομεν καὶ πάλιν τὸ παιδίον μὲ τὸ ἰδιόν της γάλα, νὰ διαλέγῃ καλὴν τροφὸν, ὅταν αὕτη δὲν ἐμπορῇ νὰ τὸ βυζάσῃ, καὶ νὰ βυζάνε-ται τοῦτο πρὸ πάντων μὲ τὴν ἀπαιτούμενην τάξιν· ἀνάγκη καὶ χρέος εἶναι νὰ δίδεται τροφή καθαρά εἰς ἐκεῖνα, ὅσα μετὰ τὴν γέννησίν των τρέφονται μὲ τροφὴν τεχνητὴν, καὶ νὰ φυλάσσωνται μὲ ἀκρίβειαν ὅσα ἐρρέθησαν εἰς τὸ περὶ τεχνητῆς τροφῆς κεφάλαιον (ἴδ. σελ. 88 ἕως 90)· ἀνάγκη καὶ χρέος εἶναι νὰ μὴ συγχωρῇται παντάπασιν ὅχι μόνον ἡ ἐξωθεν ἀκαθα- ρία, ἀλλὰ καὶ ἡ ἐνδογενὴς ἀκαθαρσία.

σία τοῦ σώματος εἰς τὰ νήπια, ἀλλὰ καὶ ἡ ἔσωθεν εἰς τὰ ἔντερά των ἀπὸ κακῆν ὡς ἐπιτοπολὺ καὶ ἄτακτον τροφήν προερχομένη· εἰς κανέν ἀπὸ τὰ νήπια, τὰ ὅποια τρέφονται ἐκ γενετῆς μὲ τὸ γάλα τῆς ἰδίας μητρός των, λούονται καὶ πλύνονται καθημέραν ὡς εἵπαμεν, (ἴδ. σελ. 94 ἕως 98), ἐνδύονται φορέματα πάντοτε παστρικά, κοιμῶνται εἰς κλίνην καὶ καμάραν πάντοτε καθαρὰν, καὶ ζῶσιν εἰς ἀέρα πάντοτε καθαρὸν καὶ εὐκρατον, δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ γεννηθῶσιν αἱ ἄφθαι. Ὅθεν εἶναι αὗται καὶ θεωροῦνται βεβαίως ὡς πληγὴ ἄδικος εἰς τὴν πάσχουσαν ἀθωότηπα, καὶ ὡς μαρτυρία πασιφανῆς πρὸς καταισχύνην τῶν εὐκαταστάτων μάλιστα καὶ ἐξευγενισμένων γονέων, ὅσοι χωρὶς τύψιν συνειδήσεως ἀμελοῦσι τὴν ἀπαιτουμένην τῶν τέκνων των ἀνατροφὴν. Ἀνάγκη τέλος καὶ χρέος εἶναι τῶν γονέων νὰ μὴν ἀφίνωσι τὰ τέκνα των νὰ βυζάνωσιν ἄλλην γυναῖκα. Τοῦτο μᾶς δίδει δικαίαν ἀφορμὴν νὰ κατηγορήσωμεν πολλὰς εἰς τὴν Ἑλλάδα μητέρας, αἱ ὅποια συνειθίζουσι, καὶ ἔχουσιν εἰς μεγάλην των ἀγαθοεργίαν καὶ εὐαρέστησιν νὰ βυζάνωνται ἀπ' ἄλλων κάποτε τέκνα, τὰ ὅποια δυνατὸν εἶναι νὰ ἔχωσιν ἄφθας μεταδιδομένας εὐκόλως ἀπὸ ταῦτα εἰς τὰ βυζία των, καὶ κατόπιν εἰς τὰ ἴδιά των τέκνα, καὶ ν' ἀφίνωσιν ἐνίοτε τὰ τέκνα των νὰ βυζάνωσιν ἄλλας γυναῖκας, τῶν ὁποίων τὰ βυζία ἐμποροῦσι νὰ φέρωσιν ἐπάνω των τὸ μίσγμα τοῦτο.

ΛΟΞΙΓΚΑΣ ΚΑὶ ἙΜΕΤΟΣ.

Ἀπὸ τὰ συνηθέστερα καὶ ἀβλαβέστερα φαινόμενα εἰς τὰ νήπια εἶναι ὁ λύξιγκας κατὰ τοὺς πρώτους αὐτῶν μῆνας.

Ακολουθεῖ δὲ ὡς ἐπιτοπολὺ, ὅταν κρυολογήσῃ τὸ νήπιον, ὅταν παραφάγῃ, ἢ ὅταν ὁ στόμαχός του ἔχῃ ἀτονίαν μεγάλην. Κρυολογεῖ δὲ σχεδὸν πάντοτε τὸ νήπιον ὅταν λερώσῃ τὰ πανία του, καὶ μένῃ πολλὴν ὥραν μὲ ταῦτα ἀνάλλαγα καὶ βρεγμένα, ἢ ὅταν τοῦ ἀλλάσσωνται μὲν εὐθύς, ὅμως ἀντὶ στεγνῶν τοῦ βάλωνται ἄλλα βρεγμένα καὶ ψυχρά. Ὁ λόξιγκας οὗτος παύει, ἀφ' οὗ ἀλλάζωμεν τῶν παιδίων τὰ βρεγμένα πανία· ὅταν δὲ πρόέλθῃ ἀπὸ ἄλλου εἶδους κρυολόγημα, παύει μὲ ζέστην τοῦ σώματος ἐν γένει, καὶ τοῦ στομάχου ἐν μέρει μὲ πανία ζεστὰ ἢ μὲ δύο ἢ τρία κουτάλια τοῦ γλυκοῦ βρασμένα χαμώμηλα. Ὁ λόξιγκας, ὅστις προέρχεται ἀπὸ πολυφαγίαν, παύει μὲ αὐτόματον ξέρασμα τοῦ περιττοῦ γάλακτος· ὅταν ὅμως ὁ λόξιγκας ἔρχεται συχνὰ καὶ χωρὶς αἰτίαν φανεράν, εἶναι σημεῖον ἀτονίας τοῦ στομάχου, καὶ τότε ἐξάπαντος χρειάζεται νὰ καλεσθῇ ὁ ἰατρός.

Ὅχι ὀλιγώτερον σύνηθες ἀρρώστημα τῶν νηπίων εἶναι καὶ ὁ ἔμετος, ὅστις, ὅσῳ μεγαλύτερα εἶναι καὶ ὅσῳ περισσότερον γάλα ἔχουσι τὰ μητρικὰ βυζία, τόσῳ συχνότερα ἀκολουθεῖ· ὥστε πολλὰ παιδιά, τὰ ὅποια βυζάνουσι πολυγάλακτα βυζία ἐξερωσιν ὅσον γάλα ἔφαγαν περισσότερον ἀπὸ τὸ πρέπον, καὶ τοῦτο τὰ ὠφελεῖ. Ἀλλὰ τῶν νηπίων ὁ ἔμετος δὲν συνοδεύεται μὲ τὰς δυσκολίας καὶ μὲ τὸν ἀγῶνα ἐκεῖνον, τὸν ὅποῖον δοκιμάζουσιν οἱ ἡλικιωμένοι· ἐπειδὴ αὐτὰ δὲν αἰσθάνονται προτοῦ ἀνακάτωσιν καμμίαν, οὔτε ἔχουσιν ἀγῶνά τινα εἰς τὸ ἐξέρασμα, τὸ ὅποῖον εἰς ταῦτα εἶναι ὅ,τι τὸ ρεύξιμον εἰς ἡμᾶς τοὺς ἡλικιωμένους. Καὶ ὅμως δὲν εἶναι οὔτε πρέπει νὰ λογίζεται πάντοτε ὠφέλιμον, καὶ πάντοτε ἀβλαβές.

Ἀπὸ τοὺς ἰατροὺς πολλοὶ διακρίνουσιν εἰς τὰ νήπια δύο εἶδη ἐμέτου. Καὶ τὸ μὲν πρῶτον προέρχεται ἀπὸ τὴν πολλὴν τοῦ γάλακτος ποσότητα, τὸ δεύτερον δὲ ἀπὸ τὴν ἀτονίαν τοῦ στομάχου, ἢ ἀπὸ τὴν κακὴν τοῦ γάλακτος ποιότητα. Πρὸς διάκρισιν δὲ τούτων χρησιμεύει εἰς αὐτὰ τὸ ξερνώμενον γάλα· ἐπειδὴ ὅταν μὲν εἶναι ἡμίπηκτον καὶ μεταβεβλημένον, σημαίνει, ὅτι τοῦ ξεράσματος αἰτία εἶναι ὅχι τοῦ στομάχου ἀτονία, οὐδὲ τοῦ γάλακτος κακὴ ποιότης, ἀλλὰ μόνον ὑπερβάλλουσα τούτου ποσότης· διότι, διὰ νὰ γείνη πῆξις τοῦ γάλακτος καὶ μεταβολή, πρέπει νὰ ὑπάρχῃ ὁ ἀπαιτούμενος τόνος εἰς τὸν στόμαχον· ὅταν ὅμως εἶναι ἄπηκτον καὶ ἀμιτάβλητον, τοῦτο εἶναι σημεῖον, ὅτι ὁ στόμαχος τοῦ παιδίου δὲν ἔχει τὸν ἀπαιτούμενον τόνον, ἢ ὅτι τὸ γάλα δὲν ἔχει τὴν πρέπουσαν ποιότητα· εἰς τοῦ δευτέρου λοιπὸν εἶδους τὸν ἔμετον εἶναι ἀναγκαία τοῦ ἱατροῦ ἡ παρουσία, καθὼς ἀκόμη καὶ ὅταν, χωρὶς νὰ φάγῃ τὸ παιδίον ὁλότελα πρότερον, ξερνᾷ συχνὰ, καὶ ἔχῃ μεγάλην ἀνησυχίαν καὶ θερμὴν. Συμβάλλει ὅμως ὅχι ὀλίγον καὶ εἰς παῦσιν ἢ ὀλιγόστευσιν τοῦ ἐμέτου τοῦ πρώτου εἶδους ἡ ἐξ ἀρχῆς καὶ ἡ ἐφεξῆς συνήθεια νὰ βυζάνεται τὸ νήπιον εἰς τακτὰς ὥρας καὶ ὅχι κατὰ πᾶσαν στιγμὴν.

ΔΙΑΡΡΟΙΑΙ.

Τὰ νήπια πειράζονται εὐκολα καὶ ἀπὸ διαρροίας ὅχι ἐπιβλαβεῖς, ἀλλὰ πολλάκις ὠφελίμους. Τὸ ἀσυνείθιστον ἔτι καὶ πολλὰ εὐπαθὲς εἰς τοῦ ἀέρος τὰς ἐνεργείας δέρμα των, καὶ αἱ ἀνταγωνιστικαὶ ἐνέργειαι μεταξὺ αὐτοῦ καὶ τῶν ὀργάνων τῆς

κοιλίας, τῶν ἐντέρων δηλαδὴ καὶ τοῦ μεγάλου ὡς πρὸς τὸ σῶ-
μάτων ἥπατος, δίδουσιν ἀφορμὴν, ἢ κάλλιον νὰ εἵπω, συ-
νεργοῦσιν εἰς τὸ νὰ ἔρχονται αἱ διάρροιαί. Δὲν πρέπει νὰ
ἔχωσιν ὅμως οἱ γονεῖς κανένα φόβον, ἐνόσω τὰ νήπια δὲν ἀπο-
πατοῦσιν ὑπὲρ τὰς ἑξ ἢ ὀκτὼ φορὰς τὸ ἡμερόνυκτον, ἐνόσω
ἢ κόπρος τὴν πᾶσαν φορὰν εἶναι μετρία καὶ ὄχι πράσινος,
ἐνόσω ἢ διάρροια ὑπὲρ τὰς ὀκτὼ ἡμέρας δὲν διαρκεῖ καὶ ἐνό-
σω τὰ παιδία εἶναι εὐθυμὰ καὶ εὐτραφεῖ, καὶ δὲν χάνουσι τὴν
ὄρεξίν των ὁλότελα. Ὡστε εἰς τοιαύτην διάρροϊαν, ἥτις εἶναι
μάλιστα ὠφέλιμος, διότι καθαρίζει πολλάκις τὴν κοιλίαν τῶν
παιδίων ἀπὸ τὴν ἰξώδη καὶ εἰς τὰ ἔντερα κολλημένην μύζαν,
τῆς ὁποίας πολλὴν προσότητα βλέπομεν εἰς τῶν τοιούτων παι-
δίων τὴν κένωσιν, ἄλλο δὲν πρέπει νὰ κάμνωσιν οἱ γονεῖς εἰ-
μὴ νὰ φυλάττωσιν τὴν ἀπαιτουμένην καθαριότητα καὶ ζέ-
στην εἰς τὸ σῶμα τῶν νηπίων, ἀλλάσσοντες τὴν πᾶσαν φορὰν
καὶ χωρὶς ἀναβολὴν καιροῦ τὰ λερωμένα πανία καὶ φορέματα
μὲ ἄλλα παστρικά, στεγνὰ καὶ ζεστὰ, καὶ βάλλοντές των εἰς
τὴν κοιλίαν καὶ εἰς τοὺς πόδας συχνάκις πανία ζεστά. Ὄταν
ὅμως ἢ μὲν διάρροια ἀκολουθῇ ὑπὲρ τὰς ἑξ ἢ ὀκτὼ φορὰς τὴν
ἡμέραν, καὶ διαρκῇ ὑπὲρ τὰς ὀκτὼ ἡμέρας, ἢ δὲ κόπρος εἶναι
πράσινος πολλάκις δὲ καὶ αἱματώδης, ὅταν τὰ παιδία χάνω-
σι τὴν ὄρεξίν των, ἀποκάμνωσι, γίνωνται χλωμὰ, καὶ περι-
πίπτωσι τέλος εἰς διάρροϊαν, ἐν ᾧ εἶναι ἀδύνατα καὶ φιλά-
σθENA, τότε οἱ γονεῖς δίχως ἀναβολὴν καιροῦ πρέπει νὰ καλῶ-
σιν ἰατρόν. Τῆς τοιαύτης διάρροϊας αἷτια εἶναι ὡς ἐπιτοπο-
λὺ κρυολόγημα, καὶ τροφὴ κακὴ καὶ ἄτακτος.

ΣΥΓΚΑΥΜΑ.

Συγκαίονται πάντοτε καὶ χωρὶς ἐξαίρεσιν ὅσα νήπια δὲν εὐτύχησαν νὰ ἔχωσι τὴν ἀπαιτουμένην καθαριότητα εἰς τὸ σῶμά των, ἀλλ' ἀφ' οὗ μίαν φοράν τὴν αὐγὴν σφογγισθῶσι σκληρὰ μὲ καμμίαν ἀπὸ τὰς παστρικάς ἄκρας τῶν λερωμένων ἤδη πανίων, καὶ ἀλλαχθῶσιν ἄλλα παστρικά, τυλίσσονται σφικτὰ, καὶ μένουσιν οὕτω πολλὰς ὥρας, πολλὰ δὲ καὶ ἕως τὸ ἐσπέρας ἀνάλλαγα καὶ ἀπάστρευτα· ἕως τὸ μεσημέριον ἢ τὸ ἐσπέρας, ὁπόταν θὰ ἀλλαχθῶσι τὰ πανία των, λερόνονται ἐξ ἕως δώδεκα φορές· ὥστε ἡ παντοτεινὴ σχεδὸν βρέξις, καὶ ἡ δριμύτης προσέτι τῶν οὕρων καὶ τῶν ἀποπατημάτων ἐπάνω εἰς τὸ τρυφερόν δέρμα των συγκαίουσι καὶ πληγόνουσι τοῦτο κατὰ τὰ γεννητικὰ μῦρια μάλιστα καὶ κατὰ τὴν ἔδραν. Συγκαίονται ταῦτα καὶ εἰς ὅσα μέρη τὸ δέρμα, μάλιστα τῶν εὐτραφῶν νηπίων, ἐξαιτίας τοῦ πάχους συνειθίζει νὰ διπλώνεται εἰς δίπλας βαθείας, ὡς εἰς τὸν τράχηλον, εἰς τὰς ἀμασχάλας κ.τ.λ. Ἀλλὰ τὸ σύγκαυμα τοῦτο προέρχεται, καθὼς καὶ τ' ἄλλο, κατὰ μέγα μέρος ἀπὸ τὴν ἀμέλειαν τῶν λουτρῶν καὶ τῆς πλύσεως. Ὅθεν ἐπειδὴ ἡ ἀμέλεια τῆς καθαριότητος τοῦ σώματος ἐν γένει εἶναι αἰτία τοῦ νὰ συγκαίονται τὰ νήπια, πρέπει δίχως ἄλλο ἢ ἐπιμέλεια ταύτης νὰ εἶναι τὸ μόνον εἰς προφύλαξιν ταύτης μέσον, καὶ τὸ μέγιστον εἰς θεραπείαν τοῦ φάρμακον. Ταύτην λοιπὸν ἄς ἐπιμεληθῶσι πολὺ οἱ γονεῖς, καὶ εἰς προφύλαξιν τοῦ τὰ μὴ συγκαίονται ποτὲ, καὶ εἰς θεραπείαν, ἂν ποτὲ συγκαῶσι τὰ νήπιά των. Συχνὴ πλύσις τῶν πασχόντων μερῶν, καὶ τὸ πα-

σπάλισμα τούτων με ἄμυλον, ἢ με λεπτότατα τριμμένον σπόρον τοῦ λυκοποδίου (semen lyopodii), ἢ, τὸ ὁποῖον κάλλιστα συνειθίζεται εἰς τὴν Ἑλλάδα, με σκόνην λεπτοτάτην τῆς μυρσίνης, εἶναι ὅ,τι πρέπει νὰ κάμωσιν οἱ γονεῖς. Ὅταν δὲ ἐκ τῆς ἀμελείας, ἢ ἄλλης τινος αἰτίας ἡ πληγὴ δὲν εἶναι τῆς ἐπιδερμίδος μόνον μικρὰ ἐξέλκωσις, ἀλλὰ τοῦ δέρματος πληγὴ βαθεῖα πρέπει νὰ καλεσθῇ ὁ ἰατρὸς πρὸς θεραπείαν της.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.

Περὶ δαμαλισμοῦ — περὶ θωρακοδέσμων τῶν μικρῶν κορασίων — περὶ φιλημάτων τῶν παιδίων. — περὶ ἀμπελοκλαδίου.

ΔΑΜΑΛΙΣΜΟΣ.

Καλὸν εἶναι, πρὶν τελειώσωμεν, νὰ εἴπωμεν ὀλίγα τινὰ καὶ περὶ τινων προφυλάξεων ὡς ἀπαραιτήτων συστατικῶν τῆς τῶν παιδίων ἀνατροφῆς, ἀπὸ τὰς ὁποίας πολλάκις κρέμαται αὐτῶν καὶ ἡ ὑγεία καὶ ἡ ζωὴ. Ἐκ τούτων δὲ κυριωτέρα εἶναι ἡ προφύλαξις ἀπὸ τὰς εὐλογίας, αἱ ὁποῖαι εἰς τὸν ἐξολοθρευμὸν τοῦ γένους τῶν ἀνθρώπων ἔχουσι τὰ δευτερεῖα τῆς λοιμώδους νόσου, τῆς ἄλλως λεγομένης πανώλους· ἐπειδὴ αὗται δὲν φείδονται παντάπασιν οὔτε τὸ ἀθῶον νήπιον, οὔτε τὸν ἀδύναμον γέροντα· δὲν ἀπαντῶσιν ἀντίστασιν οὔτε ἀπὸ τὸν τολμηρὸν νεανίαν, οὔτε ἀπὸ τὸν εὐρωστον καὶ γενναῖον ἄνδρα· δὲν ἔχουσιν ὁλότελα συμπάθειαν οὔτε πρὸς τὴν φιλόστοργον μητέρα, οὔτε πρὸς τὴν ἀνθηρὰν καὶ καλλιπρόσωπον

νεάνιδα· ἀλλ' ἐμπνέουσι φόβον καὶ τρόμον εἰς πάντα τόπον,
 πρὶν ἀκόμῃ πλησιάσωσιν εἰς αὐτόν· προξενούσι πόνους καὶ
 θανάτους, ὅταν ἔλθωσι· καὶ ἀφ' οὗ παρέλθωσιν ἀφίνουσιν ἵχνη
 θλιβερώτατα φρικωδέστατα καὶ σιγχαμερώτατα, τυφλότητα
 δηλαδή, κωφότητα, παράλυσιν καὶ δυσειδίαν ἄκραν. Πρὶν
 ἀκόμῃ λάβωσιν οἱ ἄνθρωποι τὸ θεῖον τῷ ὄντι δῶρον, τὸ ἐμ-
 βόλιον μὲ τῆς ἀγελάδας τὴν εὐλογίαν, ἦσαν αὐταὶ τόσον συ-
 χναὶ καὶ ὀρμητικαὶ, ὥστε ἐνέκρωναν πᾶσαν ἐλπίδα τῆς ἰα-
 τρικῆς, τῆς ὁποίας οἱ μύσται καὶ θιασῶται δὲν ἐδύναντο νὰ
 λυτρώσωσι πολλάκις οὐδὲ τὸν δέκατον ἀπὸ τοὺς κτυπημέ-
 νους· ὅσας καὶ ἂν ἔκαμαν δοκιμὰς πρὸς ἐξάλειψιν τῆς ὀλε-
 θριωτάτης ταύτης νόσου ὀλότελα δὲν ἐτελεσφόρησαν. Ὅθεν ἐπρο-
 σπάθησαν νὰ χαλινώσωσιν ἢ νὰ ἀμβλύνωσι τὴν ὀρμὴν αὐτῆς καὶ
 ὀξύτητα τοῦλάχισον· εἰς ἐπιτυχίαν δὲ τούτου ἐμφύλλιζαν μὲ τὰς
 φυσικὰς εὐλογίας ἐκείνων, εἰς τοὺς ὁποίους αὐταὶ ἦσαν ὀλι-
 γώτερον ἐπιβλαβεῖς, ἢ καλὰ, τοὺς μὴ κτυπηθέντας ἀκόμῃ,
 ἕως οὗ ὁ ἀθάνατος Ἰένερος, ὁδηγούμενος ἀπὸ τὴν συνεχῇ καὶ
 ἀκριβῇ παρατήρησιν, ἀνεκάλυψε κατὰ τὸ 1798 ἔτος, ὅτι ἔμει-
 ναν ἀπείρακτοι ἀπὸ τὰς φυσικὰς εὐλογίας, ὅσοι ἤρμεγαν τὰς
 ἀγελάδας ἐκεῖνας, εἰς τὰ μαστάρια τῶν ὁποίων ἐξήνθουν, ὥς
 μικραὶ φλύκταιναι αἱ εὐλογίαι τῶν ἀγελάδων καὶ ἐμολύνοντο
 αἱ χεῖρες των ἀπὸ τὰ φλυκταινίδια ταῦτα· ὥστε μὲ τὸν δα-
 μαλισμὸν, ἥτοι μὲ τὴν μετάδοσιν τῶν εὐλογιῶν τῆς ἀγελά-
 δας εἰς τὸν ἄνθρωπον κατέστρεψεν οὗτος τὴν χιλίων ἐτῶν καὶ
 ἐπέκεινα δυναστείαν τῶν ἀνθρωπίνων εὐλογιῶν, καὶ τὸ ἐμ-
 φύλλισμα μὲ τῆς ἀγελάδας τὸ ἐμβόλιον ἔκτοτε ἔγεινεν ὁ μό-
 νος τοῦ φωτισμένου κόσμου προμαχὼν κατὰ τῶν φυσικῶν εὐ-
 λογιῶν, καὶ ἐν ἀπὸ τὰ ἀπαραίτητα χρέη ἐκεῖ τῶν γονέων

πρὸς τὰ τέκνα, καὶ τῶν ἀρχόντων πρὸς τοὺς ἀρχομένους. Καὶ τοῦτο δὲν πρέπει νὰ παραμεληῖται μηδὲ εἰς τὴν Ἑλλάδα.

Ὁ καιρὸς καὶ ὁ τρόπος, καθ' ὃν πρέπει νὰ ἐμβολιάζωνται τὰ παιδία, ἀνήκουσιν εἰς τὸν ἱατρόν. Καλὸν ὅμως εἶναι ἐν γένει νὰ ἐμβολιάζωνται τὰ παιδία τὴν ἀνοιξιν, ὅταν ὁ καιρὸς εἶναι μαλακός· καλὸν μετὰ τοὺς ἑξ μῆνας, ἀφ' οὗ γεννηθῶσι, καὶ ὅταν δὲν πάσχωσι τίποτε· τὸ καταλληλότερον μέρος τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος πρὸς δαμαλισμὸν εἶναι ὁ βραχίον κατὰ τὸ τέλος τοῦ δελτοειδοῦς λεγομένου μυός (*).

Συμπτώματα, ὅτι ἐπίασε τὸ ἐμβόλιον, εἶναι ταῦτα· τὰς πρώτας ἡμέρας, ἀφ' οὗ μὲ τὸ φλεβοτομικὸν μαχαίρίδιον (νυστέριον) ἐμβάλωμεν τὴν μεταδοτικὴν ὕλην ὑπὸ τὴν ἐπιδερμίδα τοῦ ἐμβολιαζομένου παιδίου, παρὰ τὸ μικρὸν στίγμα τοῦ νυστερίου τίποτε ἄλλο δὲν βλέπομεν. Τὴν τρίτην ὅμως ἡμέραν ἀνυψοῦται μικρὸν στρογγύλον καὶ κόκκινον ἔκφυμα, τὸ

(*) Εἰς τὴν Θεσσαλίαν, εἰς τὴν Ἥπειρον καὶ εἰς ἄλλα πολλὰ μέρη τῆς Ἑλλάδος ἐσυνείθιζον νὰ ἐμβολιάζωσι τὰ παιδία μὲ ἐμβόλιον τῆς φυσικῆς μάστιγας εὐλογίας εἰς τὸ μέσον τοῦ μετώπου ἢ τῶν παρειῶν, καὶ εἰς τοὺς καρπούς τῶν χειρῶν των. Τῆς συνηθείας ταύτης ὁ λόγος εἶναι ἄγνωστος εἰς ἐμὲ, ἐκτὸς μόνον ἐὰν ἡ συνήθεια αὕτη ἔχῃ τὴν αὐτὴν ἀρχὴν καὶ τὸν αὐτὸν λόγον, καθὼς καὶ ἡ εἰς τὴν Βλαχίαν, ὅπου, κατὰ τὴν μαρτυρίαν τοῦ Σουλζήρου, τῶν εὐλογιῶν ὁ ἐγκεντρισμὸς ἦτο στολισμὸς, καὶ ὅπου ἐμβολίαζαν τὰς παρθένους εἰς τὸ μέσον τοῦ μετώπου, καὶ εἰς τοὺς καρπούς τῶν χειρῶν των, διὰ νὰ βλέπη πᾶς ἓνας εἰς τὸ μέτωπόν των τὴν ἀστεροειδῆ οὐλὴν, ὡς σημεῖον εὐτυχοῦς ἀπαλλαγῆς ἀπὸ μίαν τρομερὰν νόσον. Ὅποιοςδήποτε ὅμως κ' ἐὰν εἶναι ὁ λόγος, θὰ εἶναι πάντοτε καὶ ἄλογος καὶ ἄδικος· διότι τὸ μέτωπον καὶ αἱ παρειαὶ εἶναι τὰ πλησιέστερα μέρη εἰς τὰ ὀμμάτια· καὶ εἰς τὰς φυσικὰς εὐλογίας ὕστερα ἀπὸ τὸν θάνατον τίποτε ἄλλο δὲν τρέμομεν οὔτε φοβούμεθα τόσον, ὅσον τῶν ἐμμάτων τὴν τυφλότητα.

ὁποῖον ἕως τὴν πέμπτην ἡμέραν γίνεται φλυκταινίδιον. Τοῦ-
 το ἕως τὴν ὀγδόην ἡμέραν αὐξάνει καὶ γίνεται φλύκταινα
 μετρία καὶ πλήρης ἀπὸ διαφανὲς ὑγρὸν· ὁ γύρος ταύτης εἶναι
 στενὸς κατ' ἀρχάς· πλατύνεται δὲ καὶ κοκκινίζει ἕως τὴν ὀγ-
 δόην ἡμέραν. Μετὰ ταύτην ἐνοχλεῖται τὸ παιδίον ἀπὸ πυρε-
 τὸν ἐλαφρὸν, ὀλιγοστεύει δηλαδὴ ἡ ὕρεξις του, αὐξάνει ἡ δί-
 ψα του, ἀνησυχεῖ, κλαίει, κοιμᾶται χωρὶς ἀνάπαυσιν, καὶ
 ἔχει ὀλίγην ζέστην ἕως τὴν δεκάτην ἡμέραν, κατὰ τὴν ὁποί-
 αν τὸ ἐμπεριεχόμενον εἰς τὴν φλύκταινιν διαφανὲς ὑγρὸν κι-
 τρινίζει καὶ γίνεται ἔμπυον. Τὴν δεκάτην ἀρχίζει νὰ ξηραί-
 νεται ἡ φλύκταινα, νὰ κουκουδιάζῃ καὶ νὰ πίπτῃ μετὰ τέσ-
 σαρὰς ἕως πέντε ἡμέρας. Καὶ οὕτως ὁ ἄνθρωπος μὲ τόσον ὀλί-
 γον καιρὸν καὶ κανένα σχεδὸν πόνον ἀσφαλίζεται κατὰ τῶν
 φυσικῶν εὐλογιῶν (*).

Ὀλίγοι γονεῖς ἀδιαφοροῦντες εἰς τοῦτο, καὶ μὴ θέλοντες νὰ
 ἐμβολιάσωσι τὰ τέκνα των, μένουσιν ἀτιμώρητοι· διότι εἰς
 ἐπιδημίαν εὐλογιῶν, ἢ ἀποθνήσκουσι τὰ τέκνα των, καὶ ἡ
 στέρησις τοὺς κάμνει νὰ κλαίωσιν ἀνωφελῶς, καὶ νὰ βασανί-
 ζωνται πικρὰ ἀπὸ τὴν τύψιν τῆς συνειδήσεως, ὅτι ἔγειναν
 αἰτίων αἵτιοι τοῦ κακοῦ· ἢ, ἐὰν δὲν ἀποθάνωσι, τυφλόνονται
 ἢ λαμβάνουσι πηρώσεις, αἵτινες εἶναι ἐπίπληξις ὀλημερινῇ

(*) Εἰς ἐπιδημίας ὀξύτητας εὐλογιῶν κτυποῦνται κάποτε ἀπὸ ταύτας καὶ ἐμ-
 βολιασμένοι μὲ τῆς ἀγελάδας τὸ ἐμβόλιον. Ἀλλὰ τοῦτο δὲν θέλει νὰ εἴπῃ, ὅτι
 δὲν πρέπει νὰ ἐμβολιάζωμεν ὁλότελα τὰ παιδιά· διότι τὸ ἐμβόλιον τῆς ἀγε-
 λάδας, ἐὰν εἰς τινα παιδιά δὲν ἐμπορέσῃ νὰ ἐμποδίσῃ μὲ τὴν ὁλότητα τὸ
 κτύπημα τῶν φυσικῶν εὐλογιῶν, ἀναχαιτίζει ὅμως καὶ μετριάζει τὴν ὁρμὴν
 καὶ τὰ κακά των ἀποτελέσματα.

τῆς ἀσυγχωρήτου ἀδιαφορίας, καὶ ἔλεγχος παντοτεινὸς καὶ ἄκρυπτος τῆς τυφλότητος τοῦ νοὸς τῶν γονέων. Εἶναι δὲ ἀνάγκη πολλάκις νὰ ἐμβολιάζωνται καὶ δευτέραν καὶ τρίτην φοράν ὅσα κατὰ πρώτην φοράν δὲν ἦσαν ἐπιδεκτικὰ τοῦ ἐμβολίου τῆς ἀγελάδας.

ΘΩΡΑΚΟΔΕΣΜΑ ΤΩΝ ΚΟΡΑΣΙΩΝ.

Ἐν ἀπὸ τὰ μεγάλα καὶ θανάσιμα σχεδὸν ἐλαττώματα τοῦ φωτισμένου κόσμου εἶναι καὶ ὁ βλαβερὸς εἰς τὰς γυναῖκας τοῦ ἱματισμὸς, ἢ, νὰ εἶπω κάλλιον, ἡ παρὰ φύσιν συνειθιζομένη πίεσις τοῦ σώματος τῶν γυναικῶν μὲ τὰ πανταχόθεν πολλάκις καὶ δικαίως κατακριθέντα θωρακόδεσμα ἢ κορμόδεσμα (Μπούστους), κατὰ τῶν ὁποίων εἶπαμεν ἄρκετὰ καὶ εἰς τὴν 18 ἕως 21 σελίδα. Ἀλλ' ἐπειδὴ ἡ χρῆσις των δὲν ἔμεινε μόνον εἰς τὰς ἡλικιωμένας γυναῖκας, ἀλλ' ἔφθασε (ποῖος νὰ τὸ πιστεύσῃ!) καὶ ὡς αὐτὰ τὰ νήπια, κρίνομεν χρέος ἀπαραίτητον νὰ προφυλάξωμεν καὶ τὰ ἀθῶα κοράσια τῶν Ἑλλήνων ἀπὸ τὴν καταδίκην, εἰς τὴν ὁποίαν ἐμπορεῖ νὰ τὰ ῥίψῃ πολλῶν Ἑλληνίδων ἡ ἄλογος ὁρμὴ εἰς τὸ νὰ μιμῶνται ὅ,τι καλὸν ἢ κακὸν ἴδωσιν εἰς τὰς Εὐρωπαϊκὰς γυναῖκας.

Πρὸς ἐντελῇ γνώρισιν τῶν θωρακοδέσμων τούτων καὶ τῆς δικαίας αὐτῶν κατακρίσεως, μεταφράζομεν τὴν περιγραφὴν αὐτῶν ἀπὸ τὸν Γοιλίσιον « Κατὰ τὴν γνώμην τοῦ εὐφυοῦς » ἀνακαισιστοῦ τῶν θωρακοδέσμων, καὶ κατὰ τὴν κρίσιν τῶν » ἐμπείρων τῆς καινοπρεπείας γυναικῶν, πρέπει ὁ ἄνω γύρος » τοῦ πιεστηρίου τούτου (τῶν θωρακοδέσμων), εἰς τὸ ὁποῖον ἐμ- » βάλλουσι τὰ κοράσια, εὐθὺς ἀφ' οὗ πατήσῃ τὸ τρίτον ἢ τέ-

» τартον ἔτος τῆς ἡλικίας των, νὰ φθάνῃ ἐμπρὸς μὲν ὀλίγας
 » γραμμάς ὑπεράνω τῆς ῥώγας τῶν βυζίων, ὀπίσω δὲ δύο δά-
 » κτυλα ὑπεράνω τοῦ ἡμίσεος τῶν ὠμοπλατῶν, καὶ εἰς τὰ πλά-
 » για νὰ σύρωνται αἱ ὠμοπλάται πρὸς τὰ ὀπίσω καὶ κάτω μὲ
 » τὰ δεσμά του περὶ τὰς ἀμασχάλας. Ὁ κάτω γύρος του, ὅστις
 » περισφίγγει τὴν κοιλίαν, τὴν μέσσην καὶ τοὺς γόφους, πρέπει
 » εἰς μὲν τὰ πλάγια νὰ φθάνῃ ἕως τὰ ῥιζομήρια, ἐμπρὸς δὲ
 » καὶ ὀπίσω νὰ ἐκτείνεται τόσον μὲ τὰς μητεράς του ἐξοχὰς,
 » αἱ ὁποῖαι πρέπει νὰ εἶναι κατασκευασμέναι ἀπὸ φαλαίνας
 » ὀστᾶ, ἢ ἀπὸ χάλυβος μακρόστενα καὶ ἐλαστικὰ κομμάτια,
 » ὥστε νὰ ἐγγίζωσιν αὐταὶ εἰς τὴν καθέκλαν, ὅταν κάθεται
 » τὸ οὔτω θωρακισμένον κοράσιον. Τὸ ἐφηρμοσμένον τοῦτο
 » ἐπανωσάρκιον συσφίγγεται ἐμπρὸς καὶ ὀπίσω ἄνωθεν ἕως
 » κάτω κατὰ μῆκος τόσον δυνατὰ, ὥστε δυνάμεθα νὰ ἴδω-
 » μεν καθαρὰ εἰς τὸ σῶμα τῶν κορασίων ὅλα τὰ ὑψώματα
 » καὶ βαθυλώματα, τὰ ὁποῖα κάμνει τὸ καλλωπιστικὸν τοῦ-
 » το πιεστήριον, ὅχι μόνον τὴν ἐσπέραν, ὁπόταν ἔβγωσιν
 » ἀπὸ αὐτὸ ταῦτα, ἀλλὰ καὶ αὐτὴν ἀκόμη τὴν αὐγὴν τῆς
 » ἀκολουθοῦς ἡμέρας, ὁπόταν καὶ πάλιν θὰ ἐνθλιφθῶσιν ἀλύ-
 » πητα εἰς αὐτό. »

Ὅσάκις γίνεται λόγος μεταξὺ τῶν Ἑλληνίδων περὶ τῆς
 βλάβης, τὴν ὁποίαν ἐπροξένησε καὶ προξενεῖ εἰς πολλὰς Ἑλ-
 ληνίδας τὸ πιεστικὸν τοῦτο καλλωπιστήριον, λέγουσι πολλαὶ,
 ὅτι εἰς τὴν Εὐρώπην δὲν βλάπτει τοῦτο, ἐπειδὴ συνειθί-
 ζουσι νὰ τὸ φορῶσιν ἐκ νηπιότητος ἀκόμη, καὶ εἶναι τρο-
 πὸν τινα τῆς γνώμης, ὅτι, διὰ νὰ μὴ προξενῇ βλάβην εἰς τὰς
 ἡλικιωμένας, πρέπει καὶ ἡμεῖς νὰ τὸ μεταχειρίζομεθα ἀπὸ
 τὴν παιδικὴν ἀκόμη ἡλικίαν. Πόσον ἐσφαλμένη καὶ ἀπατη-

λὴ εἶναι ἡ γνώμη αὕτη διὰ τὰς ἀπείρους μητέρας, αἵτινες ἐπιθυμοῦσι νὰ ἀναδείξωσι μίαν φορὰν τὰ θυγάτριά των ἀξιεράστους νεάνιδας! ὅχι αἱ νεάνιδες βλάπτονται πολὺ ἀπὸ αὐτὸ, πλειότερον ὅμως τὰ τρυφερωτάτης ἡλικίας κοράσια· διότι τοῦτο στενοχωρεῖ μὲν ἐκείνας πολὺ, πληγόνει τὸ σῶμά των, ἐμποδίζει τὴν ἀναπνοήν των, τὴν ἐλευθέραν τοῦ αἵματος κυκλοφορίαν, τὴν χώνευσιν, τὴν ἐλευθέραν ἐν γένει τοῦ σώματος κίνησιν, εἰς ἓνα λόγον, θλίβει καὶ βασανίζει σῶμα τέλειον ἤδη τῶν μικρῶν ὅμως κορασίων, ἐκτὸς τούτων ὅλων, βλάπτει κυρίως καὶ τὴν ἀνάπτυξιν. Ὁ θώραξ των δὲν ἐμπορεῖ μὲ τὴν χρῆσιν τούτου νὰ λάβῃ τὴν ἀπαιτουμένην εὐρύτητα· τὰ βυζία δὲν ἐμποροῦσι νὰ λάβωσι τὸ ἀπαιτούμενον μέγεθος, περιπίπτουσιν ἔπειτα καὶ εἰς σκληρύσματα, δυνάμενα νὰ γεννήσωσιν εὐκόλα τὸν καρκῖνον· τὰ ὄργανα τῆς κοιλίας δὲν εἶναι εἰς κατάστασιν ν' ἀναπτυχθῶσι πρεπόντως, στρειμόνονται καὶ χάνουσι τὴν θέσιν των, σκληρύνονται καὶ ταλαιπωροῦσι τὰ κοράσια μὲ χίλια τῆς χωνεύσεως ἀτοπήματα. Ἡ λεκάνη, συγκειμένη ἀπὸ πέντε ὀστέα, τὰ ὅποια εἶναι συνδεδεμένα μὲ χόνδρους, φεύγουσιν εἰς πᾶσαν θλίψιν καὶ βίαν ἀπὸ τὸν τόπον των, αὐτὴ, λέγω, κατασταίνεται στενὴ, χάνει τὴν ἀπαιτουμένην εἰς τὴν χωρητικότητά της ἀναλογίαν, καὶ δὲν ἐμπορεῖ ἀκολούθως νὰ χρησιμεύσῃ εἰς εὐτοκίαν.

Ἄλλ' εἶναι πολλοὶ νέοι, καὶ ξένοι καὶ ὁμογενεῖς, οἱ ὅποιοι, ἐλθόντες ἀπὸ τὸν φωτισμένον κόσμον, κατηγοροῦσι τὰς Ἑλληνίδας μας, ὅτι δὲν ἔχουσι μέσσην ψιλὴν, καὶ ἐπαινοῦσι τὰς Εὐρωπαϊάς διὰ τὴν ὠραίαν των κατ' αὐτοὺς μέσσην. Εἰς μὲν τοὺς πρώτους ἃς εἵπωμεν ἀπὸ μέρους τῶν ἀλόγως κατηγορουμένων Ἑλληνίδων μας, ὅ,τι πρὸ δεκατριῶν ἡδὴ ἐτῶν εἶπεν ὁ

Γερμανὸς Γοιλίσσιος, ὅστις ἐξ αὐτοψίας γνωρίζει κάλλιστα τὰ κακὰ τῆς συνηθείας ταύτης ἀποτελέσματα. « Τὴν κα-
 » τάραν τῆς ἐπερχομένης γενεᾶς νὰ ἔχη, ὅστις ἀναικένισε
 » καὶ διεξεργάσθη ἐκ νέου τὰ θωρακόδεσμα· ὅστις τὰ ἀνε-
 » κάλεσεν ἀπὸ τὴν χρήσιμον εἰς τὴν ἀνθρωπότητα λήθην
 » ὅστις τὰ εἰσήγαγεν ἐκ νέου εἰς τὰς καινομενεῖς ὥραιάς μας·
 » ὅστις μὲ τὴν ἀγχοϊνίαν του τὰ κατέστησε πλέον φθοροποιὰ
 » παρ' ὅ,τι ἦσαν ποτέ· καὶ ὅστις τέλος ἐπροσπάθησεν, ὡς νὰ
 » μὴν ἔφθανεν ἡ μεγάλη τῶν ἡθῶν διαφθορά, νὰ ἀφανίσῃ καὶ
 » τὸ ὀλίγον ἀκόμη σωζόμενον εἰς τὸ σῶμα καλόν· » Εἰς δὲ
 τοὺς ὁμογενεῖς, ὅτι τοῦ σώματος ἡ καλλονὴ δὲν εἶναι νὰ ἔχη
 μέσσην ψιλὴν· ὅτι τὸ καλόν, τὸ εὐκίνητον καὶ εὐλύγιστον σῶ-
 μα δὲν εἶναι τῆς ῥαπτικῆς (τῆς κατασκευαζούσης τὰ θωρα-
 κόδεσμα) ἔργον, ἀλλὰ τῆς γυμναστικῆς καὶ τῆς καλῆς ἀνα-
 τροφῆς· καὶ ὅτι τέλος ἐὰν καυχώμεθα, ὅτι εἴμεθα ἀπόγονοι
 τῶν λαμπρῶν ἐκείνων Ἑλλήνων, καταισχύνῃ μας εἶναι μεγά-
 λη νὰ θέλωμεν πρὸς στολισμὸν καὶ καλλονὴν τοῦ γυναικείου
 σώματος ξένον στολισμὸν, τὸν ὁποῖον ἀτοί των οἱ ξένοι κα-
 τακρίνουσιν, ὡς εἶδαμεν, καὶ καταρῶνται μὲ τύσιν πικρίαν
 ὡς ὀλεθριώτατον εἰς τὴν γυναικείαν φύσιν.

ΦΙΛΗΜΑ ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.

Δεῖγμα τῆς πολλῆς πρὸς τοὺς ἄλλους ἀγάπης ἔχομεν καὶ
 τὸ φίλημα εἰς τὸ στόμα. Ἀλλ' εἰς κανένα ἄλλον δὲν ἔχομεν
 προνόμιον οὔτε ἐλευθεριότητα τόσῃν τῶν φιλημάτων μας, ὅσην
 εἰς τὰ νήπια καὶ ἰδικά μας καὶ ξένα. Ἡ συνηθεῖα ὁμῶς αὕτη
 φέρει βλάβην πολλὴν εἰς τὰ ἀθῶα ταῦτα νήπια. Ἡ πολλή

μας πρὸς ταῦτα ἀγάπη μᾶς κάμνει πολλάκις νὰ μὴ ξεκολλῶμεν ἀπὸ τὸ στόμα των τὸ ἰδικόν μας, νὰ τὰ πνίγωμεν σχεδὸν μὴν ἀφίνοντέςτα ν' ἀνασάνωσιν, ἢ ἀναγκάζοντέςτα ἀντὶ καθαροῦ καὶ ζωογόνου ἀέρος νὰ ἀναπνέωσι τὸν ἐκ πνεόμενον ἀπὸ τὸ στόμα μας διεφθαρμένον ἤδη καὶ βλαβερόν. Τοῦτο πρέπει νὰ κάμῃ τὰς μητέρας προσεκτικᾶς, ὥστε καὶ αὐταὶ νὰ μὴ φιλῶσι τὰ τέκνα των εἰς τὸ στόμα, ἀλλ' εἰς ἄλλο μέρος τοῦ προσώπου, καὶ εἰς τοὺς ἄλλους, μὴ γνωρίμους μάλιστα, νὰ μὴ συγχωρῶσιν ὀλότελα τοῦτο, εἰς τὴν παρόντα μάλιστα καιρὸν, καθ' ὃν ἤρχισε νὰ κτυπᾷ καὶ τοὺς Ἕλληνας ἡ σκληρὰ μάστιξ τῶν Γαλλικῶν παθῶν, τὰ ὅποια πολλοὶ τῶν πασχόντων ὡς στίγματα σιγχαμερὰ τῆς διαφθορᾶς καὶ ἀσχημίας τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος φέροντες εἰς τὰ ἐλκωμένα χεῖλη των, δύνανται νὰ τὰ μεταδώσωσιν εἰς τὰ τρυφερὰ χεῖλη τῶν νηπίων μετὰ τὸ φίλημά των.

ἈΜΠΕΛΟΚΛΑΔΙ.

Συνειθίζουσιν αἱ μαρμαὶ εἰς ὅλην ἐν γένει τὴν Ἑλλάδα νὰ χαράζωσι τὰ νεογνὰ μετὰ τὸ ξυράφιον ὀλίγας ἡμέρας μετὰ τὴν γένναν, διὰ νὰ μὴ τὰ κυριεύσῃ ἡ ἀπὸ αὐτὰς Ἀμπελοκλάδι ὀνομαζομένη ἀρρώστια. Ἀλλὰ τοιαύτη ἀρρώστια δὲν ὑπάρχει, καὶ εἶναι γέννημα μόνον καὶ πλάσμα τῆς φαντασίας τῶν μαμμῶν. Ἐγεννήθη δὲ ἡ πρόληψις, ὅσον ἐγὼ δύναμαι νὰ συμπεράνω, ἀπὸ μόνην τὴν ἐξῆς αἰτίαν. Τὸ τρυφερώτατον σῶμα τῶν μόλις γεννηθέντων παιδίων παστώνεται, ὡς εἵπαμεν ἀλλαχιῦ, ἀλύπητα μετὰ ἄλας, πλύνεται μετὰ οἶνον, καὶ σφίγγεται ἔπειτα δυνατὰ μετὰ τὰς φασκίας. Διὰ τοῦ ἐρεθισμοῦ δὲ

τοῦ ἄλατος καὶ τοῦ οἴνου, καὶ διὰ τῆς συσφίξεως κοκκινίζει
 τὸ δέριμα, ἐνίοτε δὲ καὶ φλογόγεται ὡς ἀπὸ ἐξάνθημα· συνέβη
 δὲ πολλάκις νὰ ἀποθάνωσιν ἀπὸ ἄλλας τυχόν αἰτίας τὰ οὕτω
 βασανιζόμενα παιδία, καὶ νὰ μείνωσιν εἰς τὸ δέριμα των ἐδῶ
 καὶ ἐκεῖ σημεῖα μελανοκόκκινα ἔχοντα τὸ σχῆμα φύλλων ἢ
 κλάδων δένδρου ἴσως καὶ κλίματος, ἐξ οὗ καὶ τὸ ὄνομα ἁμ-
 λοκλάδι. Τὸ τοιοῦτον λοιπὸν ἐρύθημα τοῦ δέρματος τῶν πα-
 στωμένων παιδίων βλέπουσαι αἱ μαμμαὶ, καὶ φοβούμεναι τὸν
 συμβαίνοντα, ὡς ἄνω εἶπαμεν, θάνατον, ἔλαβον τὴν συνήθειαν
 νὰ χαράζωσιν ἀνηλεῶς τὰ δυστυχῇ νήπια, διὰ νὰ παύσωσιν
 οὕτω τοῦ δέρματος τὸ ἐρύθημα, τὸ ὁποῖον ἀπὸ ἀνοησίαν των
 γεννῶσιν, ὡς εἶπαμεν. Διὰ νὰ ἀποφεύγωι λοιπὸν αἱ φιλό-
 στοργοι μητέρες τὸ θλιβερὸν τοῦτο καὶ τυραννικώτατον ἐκ
 μέρους τῆς μαμμῆς χάραγμα τοῦ τρυφερωτάτου σώματος τῶν
 νεογνῶν των, δὲν πρέπει νὰ συγχωρῶσι κατ' οὐδένα λόγον
 μήτε τὴν πάστωσιν τοῦ σώματος αὐτῶν μὲ ἄλας, μήτε τὴν
 πλύσιν αὐτοῦ μὲ οἶνον, μήτε τὴν σύσφιξιν μὲ τὰς φασκίας,
 καὶ ἅς εἶναι βέβαιαι, ὅτι δὲν θὰ ἴδωσιν εἰς τὸ σῶμα τῶν τέ-
 κνων των οὔτε τὸ ἄνω ῥηθὲν ἐρύθημα τοῦ δέρματος, οὔτε τὸ
 φανταστικὸν τῶν μαμμῶν μας ἁμπελοκλάδι, τὸ ὁποῖον κα-
 τὰ τὴν ἐσφαλμένην των δόξαν τὰ πνίγει γρήγορα ἢ ἀργά,
 ἐὰν δὲν προφθάσῃ τις νὰ τὰ χαράξῃ δυνατὰ εἰς τὴν ράχην ἢ
 εἰς ἄλλα μέρη τοῦ σώματος.

Τ Ε Λ Ο Σ.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

ΤΩΝ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ.

ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ.

	Α. Μιμῆς.	1.
Σ. Βαλέτας.	σώμ. Παναγιώτης Καλεβρᾶς.	1.
Ι. Βλάχος.	4. Ι. Φιλήμων.	1.
Δ. Καλλιφρονᾶς.	2. Θ. Τομπακάκης.	1.
Σκυλίτσης Ὀμηρίδης.	1. Κ. Χρυσούλης.	1.
Β. Μερδρούδ.	1. Σ. Σπηλιώτης.	1.
Κ. Βλαχούτσης.	1. Κάρπος.	1.
Ν. Δημητριάδης.	2. Γεώργιος Ζαφυρόπουλος.	1.
Ν. Ζαχαρίτζας.	1. Ι. Ρίζος.	2.
Θ. Καβάκος.	2. Α. Ρίζος Ραγκαβῆς.	2.
Ι. Παππαριγόπουλος.	1. Α. Θ. Γ. Πίσσας.	1.
Γ. Μεταξᾶς.	2. Α. Θ. Κιαμπίρης.	1.
Κ. Πιττάρης.	1. Κ. Πετσάλης.	1.
Σ. Σκοῦφος.	Υ. Κ. Γεραλόπουλος.	1.
Κλεομένης.	1. Ὁ ἀνθυπολοχ. Εὐθύμ. Ἀντ.	1.
Ἀνάργυρος Πετράκης.	1. Ὁ ἀνθυπολοχ. Θ. Ἀγγέλ.	1.
Πιττάκης.	1. Ὁ ὑπολοχ. Κ. Παππαδιέρας.	1.
Γ. Βλαχούτζης.	1. Σταῦρος Βλαχόπουλος.	1.
Ι. Καρατζᾶς.	1. Ἐμ. Φωτιάδης.	1.
Γ. Ἀργυρόπουλος.	6. Αἰκατερίνη Γεωργαντᾶ.	1.
Ι. Κουντουμᾶς.	2. Σπῦρος Κυδωνάκης.	1.
Α. Κομπατής.	1. Γ. Θ. Νεροῦτσος.	1.
Γεώργιος Ριζάρης.	2. Μουτζάλας.	1.
Δημήτριος Θωμαΐδης.	1. Μ. Γεωργαντᾶς.	1.
	1. Ἰωάννης Στράτου.	2.

Σ. Βενιζέλος.	1.	Καλυψὼ Δ. Βλαδιανή.	2.
Μανιτάκης.	1.	Σοφία Δ. Γαβρᾶ.	1.
Π. Δ. Στεφανίτζης ἰατρός.	1.	Εἰρήνη Ν. Βλαδιανή.	1.
Χίλλ.	3.	Σοφία Γ. Σιγάλα.	1.
Πανταζῆς.	1.	Γ. Π.	2.
Α. Γ. Κοντουριώτης.	2.	Γεώργιος Κωνσταντινίδης.	1.
Ν. Δραγόνης.	1.	Μιχαήλ Μ. Καραμάνος.	1.
Ι. Π. Ἰατροῦ.	1.	ΕΝ ΣΠΑΡΤῃ.	
Ἀθ. Α. Χ. Τριανταφύλλου.	1.		
Π. Σκαρπαλέζος.	1.		
Α. Κ. Διαμαντόπουλος.	1.	Λοζάνδρα Βαλέτα.	1.
Ι. Δ. Ἀλεξόπουλος.	1.	Ἐμ. Μελετόπουλος.	1.
Δ. Διαμαντύπουλος.	1.	Π. Ἀλεξανδράκης.	1.
		Γ. Μανουσάκης.	1.
ΕΝ ΝΑΥΠΛΙᾷ		Ἐμ. Χ. Τζοῦχος	1.
		Κ. Γ. Δουρούτης.	1.
Σκαρλάτος Δ. Βυζάντιος.	1.	ΕΝ ΤΡΙΠΟΛΕΙ-	
Κωνστ. Πιτταχός.	1.		
Χ. Ματακίδης.	1.	Σ. Ι. Λεονταράκης.	1.
Θεοδόσιος Περγαμηνός.	1.	Χ. Μιλιάνης.	1.
Δεόντιος Ἀναστασιάδης.	1.	Κ. Π. Γουλιμῆς.	1.
Χαράλαμπος Βενάρδος.	1.	Χρῆστος Νικολαΐδης.	1.
Μ. Κωτζονόπουλος	1.	Χ. Σ. Ἀντωνόπουλος.	1.
Γ. Θ. Ὀρφανίδης.	1.	Κ. Μαρούδης.	1.
Α. Χριστοδουλόπουλος.	1.	Ν. Α. Φωτεινός.	1.
Νικόλαος Ζήνζος.	1.	Στάμος Δασκαλόπουλος.	1.
Α. Βλασσόπουλος.	1.	Π. Κόκκαλης.	1.
Ν. Μιχαλόπουλος.	1.	Γ. Ἀδαμίδης.	1.
Π. Π. Θεοδώρου.	1.	Πηνελόπη θυγάτηρ Κ. Πε-	
Παναγιώτης Μ. Ἰατρός.	1.	ταλᾶ.	1.
Ν. Ζαβιτζάνος.	1.	Δ. Καψάλης.	1.
Χ. Παππαδόπουλος.	2.	Ἀναστάσιος Πάνου.	1.
ΕΝ ἈΡΓΕΙ.		Α. Βενετζανόπουλος.	1.
		Δ. Πλαπούτας.	1.
Γ. Φανδρίδης.	1.	Ν. Μπούκουρας.	1.

Ν. Κ. Ταμπακόπουλος.	1.	Π. Α. Καραπατᾶς.	12
Δ. Χοϊδᾶς.	1.	Α. Παναγιώταρος.	1.
Ν. Παπ. Νικολόπουλος.	1.	Π. Ματζαντώνης.	1.
Πέτρος Ἀκάζης.	1.	Γ. Μακρῆς.	1.
Κωνσταντῖνος Ἰωάννου.	1.	Α. Ἀλεξόπουλος.	1.
Π. Ταμιχζῆς.	1.	Παρθένιος Νικολ.	1.
Στέφανος Ι. Στεφανόπουλ.	1.	Δημήτριος Ματζαντώνης.	1.
Θεόδωρος Γιαννακόπουλ.	1.	Παναγιώτ. Γυφτάκης Δή-	
Χ. Σαράντης Παππᾶ Σα-		μαρ. Τριπύλης.	1.
ραντόπουλος.	1.	Γεώργιος Γκότζης.	1.
		Ἀντώνιος Σιράκος.	1.
ΕΝ ΚΥΠΑΡΙΣΙΑ.		Ἀναγν. Ἀλεξόπουλος.	1.
		Ἐπαμινώνδας Κρεστενίτης.	1.
Π. Παππᾶ Ἀθανασόπουλ.	5.	Π. Πετρόπουλος.	1.
Ἀθανάσ. Γρηγοριάδης.	5.	Σ. Ν. Πετσαπούλης.	1.
Γ. Μπόρσσας.	2.	Π. Λυμπερόπουλος.	1.
Π. Φωτιάδης.	1.	Δ. Σ. Κυπαρίσης.	1.
Χ. Χρηστόπουλος.	1.	Πέτρος Μανολόπουλος.	1.
Π. Μανούσος.	1.	Ἀναστάσιος Μανούσος.	1.
Σπ. Παχὺς.	1.	Κῶστ. Κτενᾶς.	1.
Κ. Ρίζος.	1.	Διονύσιος Κατζαρός.	1.
Α. Ξαδές.	1.	Γ. Λυμπερόπουλος.	1.
Κ. Τομαρᾶς.	1.	Κῶστος Δημόπουλος.	1.
Δημ. Σκοβώλης.	1.	Σ. Τζάνης.	1.
Χ. Τομαρᾶς.	1.	Ι. Σάμπαλης.	1.
Δημ. Ἐράνης.	1.	Ἀναγνώστης Σπένεζας.	1.
Ἄντ. Μαρουμίδης.	1.	Εὐστάθιος Ταμπάκης.	1.
Ξ. Γ. Πασχουαλίγκος.	1.	Γεώργιος Βαφιοπούλος.	1.
Γ. Παναγιώταρος.	1.	Βασίλ. Παππαμάρκου.	1.
Γ. Α. Σκορδάκης.	1.	Νικόλαος Κάκαβας.	1.
Παναγιώτης Σάμπαλης.	1.	Διονύσιος Βωβός.	1.
Δημ. ἱερεὺς Κορωναῖος.	1.	Θ. Γ. Πατρινός.	1.
Κυριαζῆς Τζόρος.	1.	Ι. Πετρόπουλος. Ντεβός.	1.
Ἀνδρέας Α. Σκορδάκης.	1.	Ἀναστάσιος Παππαδόπουλ.	1.
Ἀναγνώστης Κομινός.	1.	Ἀναστάσιος Πάτερης.	2.

Άλ. Μανοῦσος.	2.	Ἀνδρέας Διακουμόπουλ.	1.
Νικόλαος Λούζης.	1.	Δανιήλ Δελόπουλος.	1.
Χρῆστος Παππαστασινόπ.	1.	Διον. Βαμπρογιαννόπουλ.	1.
Παναγ. Μπακογλιᾶς.	1.	Ἀνδρέας Πιλιώτης.	1.
Σπ. Τζοχαντάρης.	1.	Ἀργύρης Ἀναστασόπουλ.	1.
Σπ. Ρομπόλας.	1.	Δῆμος Μανολόπουλ.	1.
Ἀντώνιος Γεωργακόπουλ.	1.	Κανέλλος σταθόπουλ.	1.
Ἀναστάσιος Φιλτισάκος.	1.		
Ι. Τριανταφυλλόπουλος.	1.	ΕΝ ΒΥΤΙΝῇ ΤΗΣ ΓΟΡΤΥΝΟΣ.	
Γεώργιος Μισηρλής.	1.		
Πέτρος Καζάζης.	1.	Ι. Τ. Οἰκονομίδης.	1.
Δημήτριος Κολέτζος.	1.	Γ. Λάσκαρης.	1.
Κωνστ. Γ. Πατρινός.	1.	Δ. Π. Πανταζόπουλ.	1.
Ι. Λαμπρόπουλος.	1.	Ν. Ι. Θαλασσινός.	1.
Σταμάτης Γκοτζόπουλος.	1.	Π. Γ. Νικολόπουλ.	1.
Νέστωρας Χρυσικόπουλ.	1.	Γεώργιος Νικολόπουλ.	1.
Παναγ. Λαμπρόπουλ.	1.	Δημήτρ. Ἐλεκσόπουλ.	1.
Σταμ. Μαλτεζέπουλ.	1.	Βασίλειος Κυριαζής.	1.
Ι. Ἀναγνωστόπουλ.	1.	Ι. Στρατηγόπουλ.	1.
Ι. Μήχαλος.	1.	Νικόλ. Κ. Ταμπακόπουλ.	1.
Ι. Ν. Σαρατζόπουλ.	1.	Κωνσταντ. Λαμπρινόπουλ.	1.
Δ. Ἀγαπινός.	1.		
Παναγ. Κορακόπουλ.	1.	ΕΝ ΠΑΤΡΑΙΣ.	
Γ. Χρηστόπουλ.	1.		
Α. Παππαχρηστοφιλόπουλ.	1.	Κωνσταντῖνος Ρεμπότης.	1.
Α. Κορακόπουλ.	1.	Θεόδωρος Λαγγουράς.	1.
Προκόπιος Κριθαρόπουλ.	1.	Ἀθανάσιος Χ. Δημητρίου.	1.
Α. Μαυροῖδης.	1.	Δημήτριος Σ. Σκαγιόπουλ.	1.
Νικόλαος Μπογάτζος.	1.	Παναγ. Ἀσημακόπουλ.	1.
Εὐστάθιος Γεωργιλᾶς.	1.	Χριστόδουλος Καλιοντζής.	1.
Α. Οἰκονομόπουλος.	1.	Θεόδωρος Ἀντωνόπουλ.	1.
Λάμπρος Πιλιώτης.	1.	Παναγ. Κομπογιαννῆκος.	1.
Νικόλαος Λογιώτατος.	1.	Κωνστ. Μολουχόπουλ.	1.
Θ. Ἀλεξόπουλος.	1.	Ἰωάννης Δᾶς.	1.
Λάμπρος Μαθιός.	1.	Πανάγος Κανελόπουλ.	1.

Πέτρος Μονοβάρδας.	1.	Ιωάννης Δ. Τομαρόπουλ.	1.
Γεώργιος Παϊσιάδης.	1.	Καμαριώτης Δουκάκης.	1.
Κυριάκος Ἀθανασίου.	1.	Ν. Σουΐδας.	1.

ΕΝ ΠΥΡΓΩ.

Ἑλένη Ἀ. Οἰκονομίδου.	1.	Δ. Μπάστης.	1.
Ἑλένη Δ. Σπηλιάδου.	1.	Ἀλέξανδρος Καπούδης.	1.
Θεοφάνη Α. Αὐγερινού.	1.	Γ. Α. Περότης.	1.
Παρασκευὴ Δ. Αεονταρίτη.	1.	Γαλάνης Μοῦστος.	1.
Αἰκατερίνη Α. Βελάντου.	1.	Παναγ. Δαριώτης.	1.

Αἰκατερίνη Χ. Δαραλέξη.	1.
-------------------------	----

ΕΝ ἈΜΦΙΣῃ.

ΕΝ ΑἶΓΙΩ.

Ν. Α. Μοδινός.	2.	Ὁ σεβ. Ἐπίσκοπος Κ. Νεό- φυτος.	2.
Λεωνίδας Γεωργιάδης.	1.	Ὁ πρωτοσύγγελ. Θεόφι- λος Ἀθανασόπουλος.	1.
Θ. Βέρβουιος.	1.	Χ. Ζαχαρίτζας.	1.
Θεοδόσιος Ἀντωνόπουλ.	1.	Ὁ Ἀρχιδιάκονος Μ. Οἰκ. Θεοφιλίδης.	1.
Α. Χαραλ.	1.	Παπ. Ἰωάννης Οἰκονόμος.	1.
Ἰωαννίδης Χαραλ.	1.	Ἀναγνώστης Κεχαγιᾶς.	1.
Γεώργιος Κωνσταντινίδ.	1.	Σπυρίδων Α. Τριάντη.	1.
Χαράλ. Θεοδωρόπουλ.	1.	Σπυρίδων Λογοθετόπουλ.	1.
Δημήτρ. Μελετόπουλ.	1.	Ἰωάννης Λεωναρδίδης.	1.
Χρῆστ. Μελετόπουλ.	1.	Δ. Νικολαΐδης.	1.
Λέων Μεσηνέζης.	1.	Γεώργιος Πετρόπουλ.	1.
Ἀναγνώστ. Ἀνδρόπουλ.	1.	Ἡλίας Γ. Παππαηλιόπουλ.	1.
Ἀντών. Γιαννόπουλ.	1.	Δ. Μαρκίδης.	1.
Νικόλ. Χαραλ.	1.	Δ. Σακελαρίου.	1.
Ἀριστίδης Γεωργιάδης.	1.	Δ. Π. Ῥάμμος.	1.
Ν. Φλογαΐτης.	1.	Δ. Η. Κόκκαλης.	1.
Θ. Μελετόπουλ.	1.	Σπυρίδων Βάκκας.	1.
Σ. Γερούσης.	1.	Γεώργιος Βώπτης.	1.

ΕΝ ΚΑΛΑΜΑΙΣ.

Νικόλαος Λιχηνάς.	1.	Χαράλ. Παππαπολίτης.	1.
		Κ. Δυοβουνιώτης.	1.
		Ἑλένη Δυοβουνιώτου.	1.

Μαρία Ν. Πανουριᾶ.	2.	ἘΝ ΛΕΒΑΔΙΑ.	
Μαρία Πανουριᾶ.	1.	Φλορετζῶ Κοντουμᾶ.	1.
Δῆμος Καπαλίνης.	1.	Εὐδοκία Π. Παπ. Ναούμ.	1.
Ἀθ. Α. πα. Ἀθανασίου.	1.	Κλεοπάτρα Α. Γεωργαντᾶ.	1.
Β. Ἀθανασίου.	1.	Χαρίκλεια Π. Λοιδορίκη.	1.
Παπ. Ἰωάννης Χλωρός.	1.	Μαριούλα Α. Π. Νάκου.	1.
Δεσποτόπουλος.	1.	Γ. Ν. Μίχου.	1.
Α. Σταματόπουλος.	1.	Μ. Νάκου.	1.
Π. Παπ. Λουκόπουλ.	1.		

ἘΝ ΚΑΛΛΙΔΡΟΜῃ.

ἘΝ ΛΑΜΙΑ.		Γ. Λέλης.	1.
Κ. Τασσίκα.	1.	Γεώργιος Χριστίδης.	1.
Δημήτριος Αἰνιάν.	1.	Γημ. Δ. Ζῶτος.	1.
Ἄνδρ. Φαρδῆς.	1.	Κωνστ. Ἰωάννου.	1.
Δ. Μπεκέλλα.	1.	Π. Δαμίλος.	1.
Ἀναγν. Π. Ζητουνιάτης.	1.	Κ. Α. Δημακόπουλος.	1.
Δημ. Α. Μανσόλας.	1.	Γ. Δημητριάδης.	1.
Γεώργιος Στῆνος.	1.	Ι. Κ. Φράγκος.	1.
Γ. Ν. Οἰκονόμου.	1.	Γεώργιος Κ. Βαλτινός.	1.

ἘΝ ΘΗΒΑΙΣ.

Σταματέλος Ν. Βριζάκης.	1.	Γ. Λουκόπουλος.	1.
Κωνσταντ. Ζαφείρη.	1.	Γεώργιος Ἰωάν. Σερμπάνος.	1.
Ἀναγνώστ. Π. Ζιομάς.	1.	Κωνστ. Γ. Σιγκρελιώτης.	1.
Ἀγγελ. Π. Ταμβίσκου.	1.	Ι. Ζ. Μπλατῆς.	1.
Χατζῆ Ἀθανάσιος Δουῖρος.	1.	Ἀγγελικὴ Ι. Χατζοπούλ.	1.
Νικόλ. Κεφαληκαῖος.	1.	Εὐθύμιος Κ. Γουδέλης.	1.
Γεώργιος Δ. Μπέλου.	1.	Ι. Γκούρα.	1.
Δημήτριος Ἀθανασίου.	1.	Ζ. Ἡλιόκαυτος.	1.
Λάμπρος Ταγλαρᾶς.	1.	Α. Γ. Λιανόπουλος.	1.
Μάρκος Σγούρδης.	1.	Β. Τάκος.	1.
Θ. Χατζῆς.	1.	Π. Μισαρελιώτης.	1.
Α. Πετούσης.	1.	Δημάκης Ἱερομνήμων.	1.
Ἀντώνιος Δόλογλους.	1.	Δ. Τσροβαντζῆς.	1.
		Κωνσταντῖνος Ἀλεξόπουλ.	1.
		Νικόλαος Γιολδάσης.	1.
		Ἰωάννης Λιάγκας.	1.

ΕΝ ΧΑΛΙΔΙ.

Γεώργιος Δοντολῖνος.
 Νικόλαος Πετροκόκκινος.
 Βαπτιστὴς Δρόσος.
 Ν. Βαλτινός.
 Λάμπρος Κουτοσνίκας.
 Σπύρος Ταμπάκης.
 Χ. Γ. Βλαχανίδης.
 Γεώργιος Στῆνος.
 Ζ. Ν. Μωραϊτάκης.
 Βασίλειος Ἰω. Σουφαδίτης.
 Ν. Ἀβαντινός.
 Παῦλος Σκλαβοῦνος.
 Ἰωάννης Χ. Οἰκονόμου.
 Δ. Περδικάρης.
 Κ. Ριζόπουλος.
 Χριστόδουλος Θωμᾶ.
 Γεώργιος Δ. Ριζόπουλος.
 Ἰωάννης Ριζόπουλ.
 Ἀναστάσιος Κ. Ριζόπουλ.
 Ἀλέξανδρος. Κοτεύμπας.
 Νικόλαος Α. Ἐπισκόπου.
 Χριστόδουλος Καζακλῆς.

ΕΝ ΣΥΡΑ.

Γεώργιος Α. Μεταξᾶς.
 Γεώργιος Δ. Τίμπας.
 Ν. Παππαδούκας.
 Α. Νικολαΐδης βιβλιοπώλ.
 Γεώργιος Καλόγνωμος.
 Ν. Φαρδούλης.
 Γ. Λαμαράκης.
 Γ. Γρυπάρης.
 Σ. Ρενιέρης.

Ἀλέξανδ. Κ. Νεγρεπόντης..
 Γ. Πάκμωρ.
 Ι. Ξενοφωντίδης.
 Πέτρος Ἀποστολίδης.
 Ἰωάννης Βλασσόπουλ.
 Παῦλος Ζ. Ροϊδης.
 Α. Γ. Μαλανίδης.
 Κωνσταντ. Θ. Δημάδης.
 Νικόλαος Ροῦσσοι.
 Ἀλέξανδρος.
 Ν. Καλλέργης.
 Χαράλαμπος Σχοινᾶς.
 Ν. Χριστοδούλου.
 Ν. Φωκᾶς.
 Κ. Μουσούρης.
 Κωνσταντῖν. Βλασσόπουλ.

ΕΝ ΣΑΝΤΟΡΙΝῃ.

Β. Μαркеζίνης Ῥῶσ. ἀν-
 τιπρόξενος.
 Π. Μαркеζίνης.
 Α. Μετρέζης.
 Ἀθανάσιος Γαβαλᾶς.
 Γ. Δ. Βαλιάνος.

ΕΝ ΤΗΝΩ.

Ῥαλοῦ Λεβέντη-
 Μαρία Ἐμ. Ξένου.
 Αἰκατερίνα Λιάτζα.
 Ζαχαρὼ Νέζου.
 Κατίγκο Ν. Σπεράντζα.

ΕΝ ΚΕΑ.

Α. Ῥεβελάκης.
 Ι. Συκαδινός.

Ι. Πάγκαλος..	Ι. Γ. Μοσχόπουλος.	Ι.
Ζαφείριος Ν. Δεπάστης.	Ι. Ε. Σχινᾶς.	Ι.
Ἀγγελῆς Καψωράχης.	Ι. Μομφεράτος.	Ι.
ἘΝ ΚΥΘΝΩ.	Θεοδώρητος Κτενᾶς.	Ι.
Νικόλαος Μαρκάκης.	Ι. Δ. Κορωναῖος.	Ι.
ἘΝ Αἴγιῃ.	Π. Γεννατᾶς.	Ι.
Α. Λιβερόπουλος.	3. Κ. Ἀλέξανδρος.	Ι.
Ἄνδρ. Λουριώτης.	3. Μ. Τολμίδης.	Ι.
Εὐφροσύνη Ρεῖνέκ	3. Π. Φιλιππίδης.	Ι.
Α. Κοντόσταυλος.	Ι. Δ. Δεσποτόπουλος.	Ι.
Ὁ Αἰγίνης Σαμουήλ.	3. Α. Ἡσαΐας.	Ι.
Ὁ ὑπολογ. Σαπουντζάκης.	Ι. ἘΝ ἸΔΡΑ.	
Α. Γεωργαντᾶς.	Ι. Γ. Φιλοπατρίδης.	Ι.

Σκοπὸν ἔχοντες νὰ καταχωρήσωμεν τὰ ὀνόματα ἑλὼν τῶν συνδρομητῶν εἰς τὸ τέλος τοῦ ἀνά χειρὸς πενήματος, μῆνα ὁλόκληρον ἐμποδίσαιμεν αὐτοῦ τὴν διάδοσιν. Ἀλλὰ μὴ δυνάμενοι νὰ περιμένωμεν περισσότερον, ζητοῦμεν συγγνώμην ἀπὸ τοὺς φιλογενεῖς συνδρομητὰς, ὧσων τὰ ὀνόματα δὲν μᾶς ἤλθαν ἕως τώρα, καὶ διὰ τοῦτο δὲν κατετάχθησαν εἰς τὸν κατάλογον τῶν συνδρομητῶν.

ΠΑΡΟΡΑΜΑΤΑ.

Σελ. θ'. στίχ. 15 μεταξὺ 40 καὶ. γράψε μεταξὺ τοῦ 40 καὶ. — σελ. ια'. στ. 3 ἀνθρώπων. γρ. ἀνθρώπων; — σελ. ια' στ. 18 δὲν τὰ λούωσι γρ. λούουσι. σελ. ιγ'. στίχ. 12 κακὴ συνήθεια, εἰς τοῦτο γρ. κακὴ συνήθειά εἰς τοῦτο, — σελ. ιζ'. στίχ. 13 λέχωνεία γρ. λεχονεία. — σελ. 2 στίχ. 14 πρωτέγγυος γρ. πρωτέγκυος. — σελ. 9 στίχ. 16 τῶν ἐγγύων γρ. ἐγκύων. — σελ. 14 στίχ. 5 λεχωνεία γρ. λεχονεία. — σελ. 15 στίχ. 26 τινὰ γρ. τινά. — σελ. 16 στίχ. 28 μουςνότελενταίους γρ. μόνους τελευταίους. — σελ. 30 στίχ. 3 ἔγγυοι γρ. ἔγκυοι. στίχ. 13 σώσατός των γρ. σώματός των. — σελ. 36 στίχ. 20 ἔμετον γρ. ἔμετον. — σελ. 39 στίχ. 10 νὰ βάλλη γρ. νὰ βάλῃ. — σελ. 42 στίχ. 10 κρατῶσα γρ. κρατοῦσα. στίχ. 16 κλαυθυρισμοὺς γρ. κλαυθυρητισμοὺς. — σελ. 45 στίχ. 2 ἐσωότου γρ. ἐωσότου. — σελ. 55 στίχ. 10 οὔρος γρ. οὔρον. — σελ. 64 στίχ. 13 κλαυθυρίσματα γρ. κλαυθυρηρίσματα. — σελ. 70 στίχ. 18 ἀμβρόσιον γρ. ἀμβρυσίαν. — σελ. 93 στίχ. 5 κλίσις γρ. πλύσις. — σελ. 107 στίχ. 14 σώματός του γρ. σώματός του. — σελ. 111 στίχ. 7 ὥστε τοιοῦτο-τρόπως γρ. ὥστε τὰ τοιοῦτοτρόπως. — σελ. 112 στίχ. 1 νὰ βάλλεται νὰ βά-λεται. — σελ. 113 στίχ. 11 καὶ 12 ποτέ, κάτω, γρ. ποτέ κάτω, — σελ. 115 στίχ. 12 τρεφεράτου γρ. τρυφεράτου. — σελ. 134 στίχ. 13 τρυφερώτερα γρ. τρυφερωτέρα.

Κατάλογος τῶν ἐφεξῆς σταλέντων ὀνομάτων τῶν
Συνδρομητῶν.

ΕΝ ΝΑΥΠΑΛΙΑ.

Φ. Σήτας λοχαγ.
Μ. Ἰατρός.
Λ. Γιαννακόπουλος.
Ἐμμαν. Ν. Ἀνδρέου.
Νικόλαος Γ.
Ἄντ. Α. Πατεράκης.
Ι. Εὐσταθίου.
Ι. Κορινιτόπουλος.
Ι. Ῥινάκης.
Ι. Δ Σαριγιάννης.
Η. Ι. Ἰατρός.
Π. Μερίκας.
Σ. Μάλτζηγιώτης.
Δ. Ἀμπελᾶς.
Ἀναστάσιος Κροκίδας.
Θ. Μερίκας.
Ἀναγν. Βασιλείου.
Η. Ἀσιμακόπουλος.
Π. Σαραντάρης.
Ἡλίας Παύλου.
Σπύρος Θαλασσινός.
Β. Παυλίδης.
Γ. Τριαντάφυλλος.
Χ. Μπακόπουλος.
Ι. Ἰατρίδης.

Π. Χριστοφίλου. 1.
Γ. Κανελόπουλος. 1.
Ι. Γ. Νικολάου. 1.
Ι. Δ. Γ. Ἀρσενικός. 1.
Ι. Σ. Γ. Μπλοῦκος. 1.
Ι. Πιττακός. 1.
Ι. Δ. Οἰκονόμου. 1.
Ι. Ἡλίας Σέβανης. 1.
Ι. Δημ. Βασιλείου. 1.
Ι. Παναγ. Ἰωάν. Συλαΐδης. 1.
Ι. Ε. Ν. Λουριώτης. 1.
Ι. Λάμαρης. 1.
Ι. Ι. Β. Κεφάλας. 1.
Ι. Θεοδόσιος Ε. Μαυροῖδης. 1.
Ι. Ι. Γ. Κανελόπουλος. 1.
Ι. Γ. Μιχαλόπουλος. 1.
Ι. Θ. παπ. Γιαννόπουλος. 1.
Ι. Δ. Ψαρόπουλος. 1.
Ι. Μιχαήλ παπ. Ῥήτωρ. 1.

ΕΝ ΑΣΤΡΕΙ.

Ι. Δ. Ὀρφανός. 2.
Ι. Δ. Ταγκόπουλος. 1.
Ι. Ζ. Ν. Μωραϊτάκης. 1.
Ι. Μιχαήλ Τροχανός. 1.
Ι. Παναγιώτ. Γουλινός. 1.

Παναγ. Τζοτζέλης.	1.	Δ. Τρικούπης.	1.
Γεώργιος Χαραλάμπης.	1.	Α. Ίω. Βαλτινός.	1.
ΕΝ ΑΝΔΡΙΤΖΑΙΝΗ.		Δ. Τζατζαλάκης.	1.
		Δ. Χαλανδριτσάνος.	1.
Αναγν. Α. Ζαφειρόπουλ.	1.	ΕΝ ΑΜΦΙΣΣΗ.	
Π. Κανελλόπουλ.	1.		
Βασίλ. Οικονόμου.	1.	Γ. Παπαηλιόπουλος.	1.
Ζ. Ανασκοναλίγενοσ.	1.	Δ. Νικολαΐδης.	1.
ΕΝ ΛΥΓΟΪΔΙΣΤΑ.		Α. Μαρκόπουλος.	1.
		Δ. Αίτσικας.	1.
Ίω. Οικονομόπουλος.	1.	Στ. Γεωργίου.	1.
Γ. Πινγαρόπουλος.	1.	Σπ. Α. Τριάντης.	1.
Πέτρος Νικολόπουλος.	1.	Μ. Μαρκίδης.	1.
Δ. Πολυχρονόπουλος.	1.	ΕΝ ΓΑΛΛΑΞΕΙΔΙΩ.	
Αμβρ. Ψηλογαληνόπουλος.	1.		
Α. Αναστασίου.	1.	Ί. Α. Λουκέρης.	1.
Ρωμανός Ιερεύς.	1.	Ί. Π. Ράμμος.	1.
ΕΝ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΩ.		Ηλίας Καμένος.	1.
		Γ. Κοκουμπρής.	1.
Χ. Ματσανός.	1.	Ηλίας Π. Καμένος.	1.
Σπ. Τζαγκαράκης.	1.	Παντελής Εύσταθίου.	1.
Ν. Μάμμαλης.	1.	Σ. Βιλαράς.	1.
Γ. Παππαδημητρίου.	1.	ΕΝ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ.	
Δῆμος Ταρκατζίκης.	1.		
Σπ. Ίω. Γιολδάσης.	1.	Ι. Δεκιγάλας.	1.
Γ. Σπηλιωτόπουλος.	1.	Αντώνιος Δ. Δελένδας.	1.
Καλούσιος Αλεξανδρίδης.	1.	Ιερώνυμος Συρίγος.	1.
Χ. Παλαιογιάννης.	1.	Ίω. Δ. Σανταντώνιος.	1.











Olympios, Iōannēs,

Encheiridion peri tēs sōmatikēs anatrophēs tōn paidiōn

Athēnai 1837

Paed.th. 4218

urn:nbn:de:bvb:12-bsb10763662-0